أصول الطهي

النظـــرى والعمـــلى

نظيرة نقولا

خريجة كلية جلوستر بانجلترا
والمفتشة العامة بوزارة التربية والتعليم

بهية عثمان

خريجة كلية بردج هوس بانجل
والمفتشة العامة بوزارة التربية وا

الطبعة الثالثة عشرة المعدلة

١٩٨١





النظـــرى والعمـــلى

نظيرة نقولا

خريجة كلية جلوستر بانجلترا
والمفتشة العامة بوزارة التربية والتعليم

بهية عثمان

خريجة كلية بردج هوس بانجلترا
والمفتشة العامة بوزارة التربية والتعليم

الطبعة الثالثة عشرة المعدلة

١٩٨١



ملتزمة الطبع والنشر •
مكتبة النهضة المصرية
لأصحابها حسن محمد وأولاده
٩ شارع عدلى باشا بالقاهرة

مقدمة

نقدم «أصول الطهى» إلى أمهات الحاضر والمستقبل ، والمشرفات على تربية بنات هذا الجيل ولنا وطيد الأمل أن نكون قد أدينا لهن واجباً طالما شعرنا بوجوب تأديته

ولما كان واجب الأمم الناهضة أن تهتم تربية الأجسام اهتمامها بتثقيف العقول وتهذيب الأخلاق — كان لزاماً أن نهيء غذاءنا بطريقة صحيحة فنية بحيث يشمل العناصر الأساسية للتغذية ، كما تتوفر فيه البساطة والإتقان ، وهذا ما توخيناه فى تأليف هذا الكتاب الذى سيلمس جمهور القراء ما بذلناه فيه من جهود شاقة ، بعد سنوات من الدرس والتجارب العملية الشخصية ، بحيث نرجو أن يكون مطابقاً لرغباته وذوقه السليم .

وقد كان الباعث على تأليف هذا الكتاب عدم وجود مراجع عربية فى مادة الطهى على النظام الحديث ، واتجاه الرأى العام إلى تنشئة الفتاة على فهم الحياة المنزلية الراقية القائمة على الأصول الصحيحة .

ولقد راعينا أن نقدم لكل باب عملى بمقدمة نظرية ، يجدر بكل قارئة أن تستوعبها حتى يجىء العمل مطابقاً للأصول العلمية والنظرية ، كما لاحظنا عدم تكرار وصف الأصناف التى تدخل فى تركيب الألوان المختلفة من الطعام ، واكتفينا بالإشارة إلى الصحيفة التى ورد ذكرها فيها . ولقد حاولنا جهد الطاقة أن نقدم أنواع الطعام بطريقة مبسطة واضحة ، بحيث تناسب الأمزجة والأذواق المتباينة للقارئات .

ونرى لزاما علينا أن نسجل شكرنا الجزيل لحضرة الأستاذ القدير عبد الحميد حسن لما قام به من تصحيح لغة الكتاب .

ونحن إذ نقدم هذا الكتاب سيدات وآنسات المجتمع المصرى ، نرجو أن نكون قد أدينا ما فى عنقنا من أمانة إلى وطننا العزيز ، ولنا فى تقدير الجمهور المصرى الكريم خير الجزاء .

تقديم

بقلم السيدة عائشة إقبال راشد

عميدة المعهد العالى لمعلمات الفنون

لنا فى كل يوم مثل جديد ينهض دليلا قاطعا على أن الفتاة المصرية تساهم فى النهضة الفكرية تمشيا مع روح العصر ونهضة الفكر ، ولعل خير مثل ينطق بفوز الفتاة فى هذا المضمار ، وهو هذا الكتاب : « كتاب أصول الطهى » الذى يشعرنى بالاغتباط الكثير حين أتحدث عنه ، وحين أسعى لتقديمه لجيلنا الحديث

ولقد شاءت المؤلفتان الفاضلتان ألا تقف جهودهما عند التدريس والبحث ، وإجراء التجارب ، أمام الطالبات ، وفى حجرات الدراسة ، وبين جدران المعهد ، بل تطلعتا إلى أن تحلقا بفنهما وبجهودهما وخبرتهما فى أفق واسع ، ومجال أفسح ، فألفتا كتابا هو — فى نظرى — خير كتاب أخرج للناس فى أهم فرع من فروع التدبير المنزلى ، وهو فن الطهى الحديث .

وهنا تجول بخاطرى عدة أسئلة ، ولعلها تخطر ببال كل قارىء لهذا الكتاب .

وهل استطاعت المؤلفتان أن تخلقا فن التدبير المنزلى خلقا جديداً ، وأن تظهران للناس فى يسر وسهولة وبساطة ، حتى صار قريب المنال ؟ » .

« وهل استطاعتا أن تؤديا للوطن خدمة جليلة ، تتناسب مع ما عرف عنهما من المثابرة والنشاط ، الميل إلى التجديد والابتكار ؟ » .

« وهل بذلتا فى تأليف كتابهما أقصى الجهد وأوفى العناية فأدتا رسالتهما نحو معهدهما أولا ونحو بنات جلسيهما ثانيا » .

أما أنا ، فلست أحاول أن أجيب عن هذه الاسئلة ، بل اترك الإجابة عنها (للكتاب) فهو وحده خير لسان ناطق ، يشهد للمؤلفتين القديرتين بالكفاية والمقدرة .

تصدير

يسعدني أن أقدم لمجتمعنا العربي في ظل نهضتنا المباركة ، الطبعة الثانية عشرة ، المعدلة لكتاب أصول الطهي ، النظري ، العملي ، وفيها استجبت لرغبات القارئات ليس في مصر وحدها بل وفي جميع أنحاء العالم العربي ، بتغيير نظام الموازين والمكاييل التي كانت مستخدمة في هذا المؤلف إلى تلك التي تستعمل الآن (أي تغيير الأوقية والرطل والأقة إلى الكيلو جرام وأجزاؤه) ، وقد روعي في كثير من الأحوال تبسيط ذلك أيضاً باستعمال الملاعق والأكواب وهي الأشياء المتوفرة في منازلنا ، وقد ثبت لي بالتجربة العملية أن هذا التبسيط ناجح إذ قد حصلت منه على نتائج طيبة .

وقد عنيت في هذه الطبعة على المحافظة تماماً على محتويات الكتاب من حيث الدقة في المقادير بعد تحويلها إلى الموازين والمكاييل الحالية المتداولة حتى ينتفع به الجديد من الفتيات وربات المنازل .

نظيرة نقولا

محتويات الكتاب

بسم الله الرحمن الرحيم

المطبـــــخ

المطبخ هو المكان المعد لتجهيز وطهى المواد الغذائية .

موقعه : يحسن أن يقع فى الجهة البحرية حتى يكون متجدد الهواء .

الحجم : أن يتناسب حجمه مع حجم المنزل ، فلا يكون واسعا جدا يستدعى مضاعفه العمل ، ولا يكون صغيراً لأن هذا يمنع تجديد الهواء من جهة ، ويعوق العمل من جهة أخرى.

تجديد الهواء : وهو من أهم النقط الواجب مراعاتها ، فالمطبخ يجب أن يكون متجدد الهواء ، وأن يكون سقفه عاليا ما أمكن ، يحتوى على نوافذ من جهتيه ، وتغطى هذه النوافذ بالسلك حتى لا يتمكن الذباب من الدخول .

النور : يجب أن يكون كافيا ليلا ونهاراً لسهولة العمل فيه .

الجدران : يجب أن تغطى الجدران بمادة يسهل تنظيفها ، كأن تغطى بالقاشانى الأبيض . لارتفاع مترين ، ثم يطلى باقى الجداران بطلاء الزيت أو الجير .

الأرضية : تكون الأرضية ناعمة سهلة التنظيف ، مثل الرخام أو بلاط الأسمنت .

الأحواض والبالوعات : أن يكون به حوض من نوع جيد لا يمتص الدهن ، عميق نوعا ، مثبت عليه صنبوران للماء البارد والساخن ، وبأسفله بالوعة على شكل حرف S لتصريف الماء القذر ، وأن يركب الحوض على ارتفاع مناسب قريب من مصدر النور بقدر الإمكان ، وعلى جانبه الأيسر قطعة مناسبة من الرخام لتصفية المياه ، ويحسن أن تحجب الأنابيب بصندوق أو دولاب من الخشب لحسن الشكل ، وينتفع به لحفظ الفراجين وأدوات النظافة إلى آخره .

اختيار محتويات المطبخ وكيفية تنظيمها

١ — الموقد الحجرى : يجب أن يكون من نوع جيد ويثبت فى مكان مناسب حتى يصل إليه الهواء والنور ، وقد يستغنى عنه فى المنازل المتوسطة .

٢ — صندوق الفحم : يجب أن يكون من الخشب المصفح بالزنك من الداخل لوضع الفحم

٣ — **منضدة** : يحتوى المطبخ على منضدة أو أكثر تعمل من الخشب العادى على ارتفاع يسمح للانسان بالعمل عليها براحة لئلا ينحنى الظهر ، وأن تكون متينة ناعمة السطح بها أدرج ، وقد تغطى بالرخام أما المنضدة المستعملة للطهى باستعمال موقد بريموس فيجب أن تغطى بطبقة من الاسبستس أو الزنك ، ويحسن أن يعمل بالمناضد قاعدة من الخشب تثبت على ارتفاع ٣٠ سم الوضع الانية وخلافها . وإذا كان حجم المطبخ لا يكفى لوضع منضدة ، يمكن تثبيت رف فى الحائط يرفع ليكون شكل منضدة أثناء العمل ثم يرد لمكانه ثانيا .

٤ — **الدواليب** : يجب أن يحتوى المطبخ على عدد كاف منها ، ويتوقف هذا على حجم المطبخ ونوع العمل ؛ وأن يكون بها عدد من الرفوف على شرط أن تكون عالية وليست عريضة ليسهل الدخول إليها ، ويحسن تغطية الجزء الأمامى بالسلك ليكون ذلك عوناً على تجديد الهواء ، ويجب أن تكون الدواليب نظيفة وجافة لمنع الحشرات بها .

٥ — **الرفوف** : توضع على ارتفاع مناسب ، ويحسن أن تكون من الرخام ؛ وقد تصنع من الخشب وتدهن « باللاكية » ؛ ومنها ما يصنع للاطباق خاصة .

٦ — **صندوق القمامة** : يجب أن يكون من الزنك ، أسطوانى الشكل . مغطاة بغطاء محكم ، وأن يوضع فى ركن أو فى الحديقة الخلفية فى حالة وجودها .

٧ — **كرسى** : أن يكون كتلة واحدة متيناً بسيطا وأن يوضع فى المكان المناسب له .

٨ — **ساعة** : ويجب أن يوضع به ساعة فى مكان ظاهر لمعرفة الوقت .

٩ — **ثلاجة** : يجب أن يكون به ثلاجة ؛ تختلف أنواعها ، وأفضلها ما استعمل لتبريد المياه وحفظ الأطعمة .

١٠ — **أدوات المطبخ** : يحسن أن يكون به كل الأدوات الكافية للعمل . كالكزرولات ، والسكاكين ، والقوالب . . . الخ ، وأن يكون هناك عدد

كشف بالأدوات وبالأثاث الضرورى لمطبخ بمنزل متوسط

العدد	الصنف	العدد	الصنف	العدد	الصنف
١	أبريق صاج للمياه	٦	طبق صينى	١	لوح خشب للفرى
١	آلة لفرى اللحم	١	طبق صاج عميق كبير	١	منضدة سطحها رخام ولها
١	أبريق صينى للبن	١	طاحونة البن		درج أودرجان ورف سفلى
٦	برطمان زجاج أحجام	١	طاسة التحمير	١	منضدة أو رف للطهى
١	بريسه	٢	طواجن	١	معلقية
١	ثلاجة	١	طاحونة التوابل	١	منخل سلك
٦-١٢	حلة نحاس أحجام	٦	علب صفيح	١	منخل حرير
١	دولاب جزؤه السفلى للخزين والعلوى نملية	١	عصارة ليمون	٣	ملعقة شاى
١	رشاشة الدقيق	١	علبة للسكاكين	٢	ملعقة كبيرة من نحاس
٦	رجاجات فارغة	١	فرن صغير	٣	ملعقة خشب
١	ساطور	١	قنطاس غاز بصنبور	٣	مقوار
١	سطل	٢	فوط شبكة	١	مخرطة
مجموعة	صنج (الكيلو وأجزاؤه)	٣	فوط للتجفيف	١	مضرب البيض
٢	سلطانية صينى	٢	فوط التجفيف الأيدى	١	منقاش السمك
٢	سلطانية صاج	٢	فنجان شاى	٢	مكبة سلك
٤	سكينة للمطبخ	١	فتاحة علب	٢	مقصوصة
١	سكينة صلب عريضه	مجموعة	قطاعات للبسكوت	٢	مغرفة
٣	سيخ حديد	٢	قوالب الماظية	١	مصفاة الشاى
١	مسفط للبيض	١	قالب كمك مستطيل	١	مصفاة نحاس الطماطم
١	سلة الخبز	١	قالب كمك مستدير	١	مكيال ½ كيلو
٣	شوك حديد	١	قمع صفيح للغاز	١	ميزان
١	شواية	١	قمع صاج	١	مشجب للفوط
١	صفيحة للقمامة	١	كرسى مطبخ	١	مسن السكاكين
١	صبانه	٢	كزرولا ألمنيوم	١	نشابة
٢	صوانى نحاس مستديرة	١	كزرولا صاج	١	هاون نحاس
١	صوانى للفطير	٢	بلبلة قهوة	١	هاون خشب
٦	طبق صاج	١	كوب ألمنيوم	١	موقد بريموس
		١	كباسة طماطم	٢	موقد غول « سبرتو »

ملحوظة : أدوات نظافة وفرش الأرض والمكنسة والخيش ... الخ

أدوات التدبير للمدارس

الصنف	الصنف	الصنف
أبريق صاج للماء	سكينة صغيرة للمطبخ	صينية مستديرة
آلة لفرى اللحم	سكينة للمطبخ كبيرة	صينية بيضاوية
أبريق صينى للبن	سكينة للزبد	صينية للسويسرول
آلة لعمل الجيلاتى	سكينة صلب عريضة	صينية للسمك مستديرة ومستطيلة
آلة لنقب الزيتون	سكينة للمطبخ متوسطة	صبانة صاج
آلة لقطع الخبز	سيخ حديد	صينية لغذاء المريض
برطمان زجاج مختلف الأحجام	مصفاة للشاى	طبق للغرف عميق صينى
بريمة	صنج للميزان	طبق للأوردو
بلبلة قهوة	ساطور	طبق فخار للفرن
ثلاجة	سلطانية صينى كبيرة	طبق صينى مسطح
مقاعد سلك	سلطانية صينى صغيرة	طبق صينى عميق
جردل زنك	سلطانية للحساء	طبق صاج عميق
مجرف زنك	سلطانية لحساء المريض صغيره	طبق للزبد زجاج صغير للمريض
حلة نحاس قطرها ٥٠ سم	سلطانية صاج صغيرة	طبق للفرن
حلة نحاس قطرها ٣٠ سم	سلطانية صاج كبيرة	طبق بلور للحلوى
حلة نحاس قطرها ٢٥ سم	سفط للتحمير	طبق صينى مستطيل صغير
حلة دقية	شوكة حديد	طبق صينى مستطيل متوسط
حلة صاج للدقيق	شوكة معدن	طبق صينى مستطيل كبير
حلة صاج للسمن	شواية	طبق صاج للفرن عادى
حلة فخار	صفيحة للقمامة	طبق صاج للفرن عميق
حامل صينى للتوست	صدفة (محارة)	طبق صينى مستدير كبير
رشاشة للدقيق	صفيحة للغاز	طبق للملحة
زهرية	صينية لحفظ الأطعمة الساخنة	طبق زجاج للسلطة
زهرية صغيرة للمريض	صينية حديد للفرن	طبق مسطح كبير
سكينة للفاكهة	صينية نحاس صغيرة	طبق مسطح للفرن
سكينة للمائدة	صينية مستطيلة	طبق صينى بيضاوى كبير

(تابع لأدوات التدبير للمدارس)

الصنف	الصنف	الصنف
طبق صيني بيضاوي متوسط	قالب فخار الفرن	مفراة للمكسرات
طبق صيني بيضاوي صغير	قالب للكعك	مصفاة سلك
طقم للخشاف	قالب للبابا	مصفاة حديد
طقم للشاى	قالب للخبز	مصفاة للشاى
طقم للمائدة	قالب داريول	مبشرة
طقم للقهوة	قمع صاج أبيض	موقد بريموس
طقم للكاكاو	قمع ألمنيوم	موقد بوتاجاز أو برفكش أو كلاهما
طقم للماء	قمع الحلويات	مضرب للقشدة
طقم للمربات	كوب باغة أحمر لغذاء المريض	مفراة للطماطم
طاحونه للبن	كأس بلور	مكيال لتر ألمنيوم
طاحونه للتوابل	كوب زجاج للمياه	مكيال نصف كيلو
طقم علب صفيح	كبشة حديد	مقصوصة حديد أو ألمنيوم
طبق للخبز	كزروله حديد	مقوار حديد
طاجن فخار لغذاء المرضى	كزروله ألمنيوم	مكبة سلك
علبه قطاعات	كيس لتجميل الكعك	مقعد للكزرولات
علبه خشب للملح	لتر صفيح	مهراس بطاطس خشب
عصارة ليمون	لوحة لسن السكاكين	ميزان بكفتين
علب للسكاكين	لوح خشب للعجين	مسن للسكاكين
فنجال للشاى	لوح للفرى	محمصة البن
فوط مائدة	منخل سلك	مفرش للمائدة
فوط تيل	منخل حرير	مفرش للشاى
فوط شبكة	ملعقة للشاى	مشجب
فتاحه علب	ملعقة للحلوى	منقاش صبح للكعك
قرجول لدهن البسكوت	ملعقة خشب	مصفاة ألمنيوم أو زنك للعدس
قرجول للخشب	ملعقة عظم للخردل	ملاحة صغيرة للمريض
فوط تيل ملف	ملعقة حديد	نشابة
قالب فخار للألماسية	مضرب للبيض	هاون نحاس
قالب ألمنيوم للألماسية	مخرطة الملوخية	هاون رخام
	ملاحة زجاج	وعاء حديد للتحمير
		وعاء حديد للسمك

خزانة (الكرار)

هو المكان المعد لحفظ المواد الغذائية الطازجة . ويوجد عادة فى المنازل الكبيرة والمدارس وقد يستغنى عنه فى المنازل المتوسطة .

موقعه : يحسن أن يقع فى الجهة البحرية ، ويجب أن يكون متجدد الهواء باردا باستعمال الثلاجة فى حالة وجودها ، مضيئاً وبه تيار هوائى ، ويجب أن يبعد بقدر الإمكان من المطبخ بدون أن يكون مقلقاً للراحة ، ويجب أن يتوافر فى جدرانه وأرضيته نفس الشروط التى توافرت فى المطبخ على أن تكون أرضيته من الأسمنت أو الرخام ، وإلا وجب أن يكون هناك قطعة رخام أو رف من الرخام لحفظ اللبن والزبد الخ .

معداته : يجب أن يحتوى على كمية وافرة من الرفوف ، وإن أمكن أيضاً يحسن أن يحتوى على دولاب ونملية صغيرة للحم توضع فى تيار هوائى، وعدد وافر من المشابك المعدة للتعليق ، والبرطمانات، والسلاطين المفلطحة للبن ، ومكبة لتبريد الزبد Butter Cooler وأطباق لوضع المأكولات ، ومكبات سلك ، ومكاييل وموازين ، وثلاجة ، ورف لحفظ الخضر ، وإناء لحفظ الخبز الخ .

ويجب أن تكون الغرفة سهلة التنظيف ، فتمسح الرفوف كل يوم بخرقة مبللة ثم تجفف جيدا ، وتنظف تنظيفاً كلياً مرة كل أسبوع ، فترفع منها الأشياء وتترك الحجرة مفتوحة حتى تجف تماما ، ثم تعاد الأشياء فى مكانها .

تحفظ بقايا الأطعمة فى أطباق نظيفة خلاف الأطباق التى قدمت فيها للمائدة، وتوضع كل نوع من اللحوم وخلافها بمفرده ، ثم تغطى المأكولات وتحفظ من الذباب بتغطيتها بمكبة من السلك أو بقطعة نسيج .

ويجب على ربة الدار أن تقوم بالتفتيش العام فى الصباح المبكر ، وتبت فى كيفية استعمال هذه المأكولات فى أقرب فرصة ممكنة . وعليها أن تعمل دائما على حفظ هذا المكان نظيفا خاليا من أى رائحة للعفن .

مخزن الأطعمة

هو الحجرة أو الدولاب المعد لخزن المأكولات والحاجات المنزلية مدة من الزمن

الموقع : يحسن أن يكون قريبا من المطبخ بقدر الإمكان ، وأن يتناسب حجمه مع حجم المنزل وعدد أفراده ، وأن يكون جافا ، متجدد الهواء ، مضيئا ، ويجب أن يقفل دائما وأن تحفظ مفاتيحه مع ربة المنزل .

معداته : يحتوى على عدد كاف من الدواليب ، وأحسنها ما كانت أبوابه تنزلق ، وأن يحتوى على عدد وافر من مشابك التعليق ، وميزان وموازين ، وقلم وكناشة خاصة وكشف حديث بأسعار الحاجيات ، وعدد وافر من البرطمانات ذات الفوهة الواسعة الملصق عليها أسماء الحاجات بخط واضح ، وعلب ذات غطاء محكم ، وصندوق للقمامة ، وفرجون ، وفوطة أطباق وفوطة شبكية ، وفوطة لمسح الأيدى ، وممسحة ، ومقص ، وعلبة خيط كتان ، وسكين أو اثنين ، وملعقة من كل نوع ، ومجرف .

ملحوظة : (١) : يجب حفظ المواد السامة فى زجاجات ملصق عليها الاسم (يوجد ورق خاص لونه أحمر لهذا الغرض) فى دولاب خاص ، إن أمكن ، أو على الأقل فى مكان بعيد عن متناول الأيدى .

ملحوظة (٢) . مواد التنظيف ومواد الغسل الواجب خزنها يجب حفظها بعيدة عن مواد الغذاء ، وإن أمكن يحسن إخراجها فى وقت خلاف الوقت المقرر لإخراج مواد الغذاء .

هذا ويجب على ربة المنزل وضع كشف خاص بأسماء الموجودات وموضعها ، وأن تحدد وقتا معينا لإخراج المواد اللازمة ، ويجب المحافظة على هذا الوقت .

العناية بالمخزن : يزال الغبار كل يوم بخرقة مبللة ، ويجب تنظيفها جيداً آنا فآنا .

خزن الأطعمة

١ — يجب أن تكون ربة المنزل ملمة بمعلومات شخصية واسعة عن محلات بيع الأطعمة وأنواعها ، حتى تستطيع اختيار الأصناف بحكمة .

٢ — يجب عليها خزن الأطعمة فى الأوقات المناسبة حتى يمكنها الحصول عليها جيدة ورخيصة .

٣ — أن تحصل على الكمية اللازمة لها لأطول مدة ممكنة حتى لا تحتاج إليها فى وقت تجدها فيه فتشتريها بإضعاف ثمنها ، وحتى تقلل على نفسها المجهود فتقتصر على شراء مواد الطعام الطازجة التى لا يمكن خزنها ، مثل اللحوم والألبان والخضر .

لذلك يجب معرفة الأوقات المناسبة من السنة لخزن أنواع المأكولات، كما يجب معرفة الطريقة الصحيحة لخزنها حتى لا تتلف.

أولا — الأطعمة الجافة

١ — **الدقيق**: ويشترى عادة بالشوال أو نصفه أو ربعة أو بالكيس الصغير فى حالة شراء الدقيق الأفرنجى، ويجب حفظه جافا فى آنية من الصاج، أو برطمان زجاجى أو صفائح محكمة للغطاء، وتنظف هذه الانية آنا فآنا تنظيفاً جيداً، ويلاحظ استعمال الدقيق بنظام: فمثلا فى حالة وضع كمية جديدة يراعى استعمال الكمية القديمة أولا، إلا إذا كان تركيب الإناء معداً لاستعمال الكمية بنظام، كأن تكون له فتحة معينة فى أحد جوانبه.

البقول: مثل الفول والعدس والفاصوليا والبازلاء الجافة واللوبيا والحمص الجاف. يجب ألا تخزن بكميات كبيرة لأنها كثيراً ما تتأثر بالسوس، وتخزن مخلوطة بقليل من الملح وتحفظ عادة فى كيس، وأحسنها ما يصدر من الوجه القبلى فى شهر أبريل، ويصدر من الوجه البحرى فى مايو يونيه.

٣ — **الحبوب**: ومعظمها يبقى مخزوناً بدون تلف مدة طويلة خصوصاً إذا كانت غير مطحونة، وتحفظ فى علب أو برطمانات محكمة الغطاء، وأكثرها استعمالا فى المنزل هى:

(١) القمح والفريك: ويخزن فى مايو ويونيه.

(٢) الأرز: ويجب أن يكون سليما نقى اللون، قليل المواد الداخلة فيه كالدقيق والنشا والجير، وأن يكون من نوع جيد — ويخزن فى أغسطس وسبتمبر.

(٣) السمسم: وتحتاج إليه ربة المنزل أحيانا وهو نوعان: مقشور وغير مقشور، ويخزن فى أكتوبر ونوفمبر.

(٤) المكرونة: وأحسنها ما كان سهل الكسر، ومنها ما يصنع بمصر. ومنها مايستورد من الخارج.

(٥) السكر: جميع أصناف السكر (ما عد النوع المبلل ويستعمل لبعض أنواع الكعك Moist Brown Sugar) تبقى بحالة جيدة مدة طويلة من الزمن، مع ملاحظة حفظها فى مكان جاف وإناء محكم الغطاء.

وزنه ، ويحفظ فى علب محكمة الغطاء إذا كان من النوع السائب ، الذى يشترى بالكيلو أو بالجرامات ، وإلا فيخزن فى غلافه الخاص .

٧ — **البن** : البن الصحيح يبقى مدة طويلة ، ولكن البن المطحون يحسن استعماله أولا بأول ويحفظ لحين استعماله فى علبة أو برطمان محكم الغطاء .

٨ — **المربى** : تحفظ فى مكان متجدد الهواء جاف ، ويجب عدم تحريك البرطمانات إلا عند اللزوم ؛ ويجب ألا تلاصق البرطمانات بعضها بعضا .

٩ — **العسل الأبيض** : وأحسنه ما يخزن بخليته صحيحاً فى آنية من الفخار أو فى علب من الصينى .

١٠ — **الفواكه المحفوظة** : تحفظ فى مكان متجدد الهواء جاف ، ويجب الكشف عليها آنا فآنا وملاحظة عدم تحريكها إلا عند اللزوم .

١١ — **الفواكه الجافة** : مثل القراصيا ، والوشنة ، والمشمشية ، والزبيب ألخ . تخزن مدة طويلة وخصوصاً إذا كانت من نوع جيد ، وأحسنها ما خزن فى بدء الموسم ويجب التفتيش عليها وقتاً فوقتاً للتأكد من عدم اختمارها ، وتحفظ محكمة الغطاء .

١٢ — **المكسرات** : مثل البندق ، واللوز ، والجوز ، والصنوبر — تخزن مدة طويلة مع المحافظة عليها من الفيران .

١٣ — **التوابل** : مثل الفلفل . الشطة . كسبرة ، كمون ، ينسون ؛ كراوية ، قرفة ، وتخزن فى أبريل ومايو ، ويجب أن تكون جافة فاتحة اللون قليلة الأعشاب الزائدة . تنخل وتغربل وتنق وتحفظ فى علب محكمة الغطاء أو فى أكياس من الدمور توضع فى مكان متجدد الهواء جاف . ويجب ألا تخزن مدة طويلة بكميات كبيرة حتى لا تفقد نكهتها المعينة .

ثانياً — مواد التنظيف

ويجب حفظها منفصلة عن مواد الغذاء .

١ — **الصابون** : الصابون المصنوع حديثاً به كمية كبيرة من المياه ، ولذا يجب عدم استعماله ، لأن فى ذلك خسارة ، ويجب أن يعرض للهواء حتى يتم جفافه ، وذلك برصه بشكل هرم .

ويوجد نوع رخيص للاستعمال المنزلى على هيئة قضبان تقطع فى المنزل بسكين حاد أو خيط كتان .

٢ — **الصودا** : يجب أن تحفظ محكمة الغطاء حتى لا يتسرب إليها الهواء .

٣ — **الشمع** : يمكن خزنه بكميات كبيرة مع المحافظة عليه من الفيران .

٤ — **غاز البترول** : يجب حفظه إن أمكن فى مكان بعيد عن المطبخ ، ويوضع فى صفيحة خاصة .

ثالثاً — مواد الغذاء الطازجة

١ — **اللحم** : يجب أن يشترى من محل موثوق به ، ويجب أن يكون عديم الرائحة واللون غير عادى ، وفى حالة تغير لون اللحم يجب غسله بالماء والخل وطهيه فى الفرن ، ويجب حفظه بعيداً عن محط الذباب وذلك بتغطيته .

وقد يفيد رش اللحم بكمية من الدقيق مضافا إليها قليلا من الفلفل .

٢ — **السمك** : يجب شراء الكمية الضرورية عند الاحتياج إليها ، ويجب طهيها بسرعة ، فالسمك غير الطازج خطر جداً على الحياة .

٣ — **الطيور** : تكون ممتلئة الجسم ، سليمة البدن ، خالية من الحشرات ، صغيرة السن ويحسن ذبحها وتنظيفها قبل طهيها بليلة ، فان هذا يساعد على ليونة أنسجة الجسم .

٤ — **اللبن** : يحسن شراؤه من محل موثوق به ؛ ويجب غليه عقب تسلمه مباشرة . ثم تبريده بسرعة ، فان هذه العملية تعمل على قتل الميكروبات

ويباع اللبن أيضاً فى زجاجات خاصة معقمة ، وهذا النوع يراعى فيه الشروط الصحية منذ حلبه من البقر حتى وصوله إلينا ، فالبقرة تغسل قبل حلبها ، ويقوم بحلبها شخص نظيف الهندام والأيدى ، سليم البنية ، ويصب لبنها فى آنية نظيفة للغاية ، ومنها يعبأ فى الزجاجات المعقمة ويحكم غطاؤها .

٥ — **الكريمة** : يجب شراء الكمية الضرورية وقت الحاجة إليها ، وأن تشترى من محل موثوق به ، ويراعى أن تكون طازجة .

٦ — **الزبد** : تشترى بكميات صغيرة لتبقى طازجة للاستعمال اليومى (الأكل) .

خزنها : تشترى بكميات كبيرة فى موسمها أى فى شهر يناير ، وتخزن طول العام بعد تحويلها إلى سمن بالطريقة الاتية :—

تفك على النار وتصق بمصفاة لفصل المواد الغريبة ، ثم ترفع على النار ثانياً مع التقليب باستمرار حتى يصفر لون اللبن الزائد ، ثم يرفع الإناء من على النار ويستمر فى التحريك حتى تنخفض الحرارة نوعا فتفصل الكمية الرائقة المعروفة بالسمن وعادة تسكيل . ويلاحظ أن نوع الزبد الجيد ينتج ٨ كيلو سمن من كل ١٠ كيلو من الزبد .

ويجب وضع كمية من الملح الرشيدى تتراوح بين ½ كيلو لكل صفيحة سمن وذلك عند انخفاض درجة حرارتها :

٧—الجبن : أنواع الجبن عدة ويمكن تقسيمها قسمين :—

(أ) الجبن البلدى — أنواع الجبن المختلفة التى تصنع بالقطر المصرى ، كالحالوم والدمياطى والقريش والمضاعفة القشدة (دوبل كريم) ألخ

(ب) الأصناف الأفرنجية — وهى ما تستورد عادة من الخارج ، وتقوم وزارة الزراعة الان بعمل جملة أنواع منها .

خزنها : تخزن ربات المنازل الجبن البلدى كل بالطريقة التى تراها ناجحة ، أما النوع الأفرنجى فلا يخزن ، وعادة يشترى بكميات صغيرة : وخوفا من تلفها يجب أن تلف بورق زبد وتوضع فى آنية من الصينى أو الزجاج حتى لا تجف .

٨ — الخبز : يجب العناية التامة بإناء الخبز ، وذلك بمسحه كل يوم وتنظيفه جيداً آنا فآناً ، وتفريغه من بقايا الخبز قبل وضع الكمية الجديدة لمنع حدوث العفن ، ولا يجوز وضع الخبز بها وهو دافىء .

٩ — الخضر . الخضر الخضراء : يجب أن تكون طازجة ناضجة وأوراقها ناضرة ذات لون أخضر ، وتختار متماسكة الأجزاء خالية من العطب ، ويجب أن تشترى فى موسمها الذى تكثر فيه ويرخص ثمنها .

الدرنات والجذور : تنتخب خالية من الطين حتى لا يتضاعف وزنها ، وكذا ليس بها أى عطب متماسكة الأجزاء ، وملساء .

١٠ — الفاكهة : يجب أن تكون طازجة وسليمة من كل عطب مع ملاحظة تمام نضجها ، وأحسنها ما كان متماسكة الأجزاء .

الموازين والمكاييل المنزلية

يمكن لربة المنزل الاستعاضة عن الموازين بمكاييل منزلية ، ويراعى عند ملء الملاعق أن يكون ما فوق مستوى الملعقة معادلا لما فيها ، وعند ملء الأكواب ألا تهز أو تكبس .

وتنقسم المواد الغذائية للأقسام الآتية:

أولا : المواد الجافة :

ملء ملعقة شاى = ٥ جرامات من السكر
ملء ملعقة حلو = ٢٠ جراماً من السكر
ملء ملعقة حلو = ٢٠ جراما من الدقيق
ملء ملعقة كبيرة = ٣٧٫٥ جرام من السكر
ملء ملعقة كبيرة = ٢٧٫٥ جرام من الدقيق
كوب سكر سنترفيش = ٢٠٠ جرام

كيلو سكر سنترفيش = ٥ أكواب

ثانيا : المواد الدهنية :

قطعة زبد فى حجم البيضة = ٢٧٫٥ جرام.

فنجان شاى من زبد = ٢٠٠ جرام .

فنجان شاى كريمة لبانى = ٢ فنجان شاى كريمة مخفوقة

ثالثا . السوائل :

كوب ماء = ١٢ ملعقة شوربة

ملعقة شوربة = ٣ ملاعق شاى

٥ أكواب ماء أو لبنا = كيلو

اللتر = ٤ أكواب ماء

الغـــــذاء

فوائده : لا شك أن الطعام هو أهم مقومات الحياة ، فلا يستطيع أى كائن حى فى كلتا المملكتين النباتية والحيوانية أن يعيش طويلا بغيره .

فالطعام لازم لنمو الجسم وتعويض ما فقد من الأنسجة وحفظ حرارة الجسم فى درجة ٣٧ وإمداده بالطاقة اللازمة لأعماله وحركاته ومجهوداته .

تركيبه : المواد الغذائية نوعان :

١ — مواد عضوية أساسية وهى تنقسم إلى :

(ا) مواد بروتينية (ب) مواد كربو أيدراتية (ح) مواد دهنية

٢ — مواد غير عضوية وهى الماء والأملاح المعدنية .

٣ — مواد إضافية وهى الفيتامينات .

المواد العضوية : والآن لنتكلم عن المواد العضوية الأساسية .

(ا) المواد البروتينية : وهى التى تحتوى على كميات مختلفة من الكربون والأكسجين والأيدروجين والزلال والكبريت والفوسفور ، وهى توجد فى اللحوم والأسماك والبيض والألبان والنباتات الخ .

(ب) المواد الكربوأيدراتية : وهى التى تتكون من الكربون والأيدروجين والأكسجين فقط ، وهى توجد فى السكر بأنواعه والحبوب والقمح والذرة والأرز والبطاطس والخضر والفواكه وغيرها .

(ح) المواد الدهنية : تتكون من نفس العناصر الخاصة بالمواد الكربوأيدراتية ، ولكن بطريقة كيماوية مخالفة، وأكثر وجودها فى الزيوت النباتية والدهن الحيوانى وغير ذلك

ولقد كان المعتقد إلى زمن قريب أن المواد البروتينية هى التى تعوض وتزيد فى نمو الجسم وأن الكربوأيدرات هى التى تمد الجسم بالحرارة ولكن الرأى السائد الآن هو أن الحرارة اللازمة للجسم يأخذها من أكسدة أنسجة وخلايا الجسم نفسه ، وأن البروتينات والكربوايدرات كلتاهما يعملان على بناء الجسم وتكوين أنسجته .

المواد غير العضوية : أما المواد غير العضوية ، فالمقصود بها الأملاح والعناصر المعدنية والماء ، فوجود هذه المواد ضرورى للجسم ، فإن الأملاح والعناصر المعدنية تدخل فى تركيب أنسجة الجسم فضلا عن وظيفتها العضوية التى لاغنى للجسم عنها . فعنصر الكلسيوم مثلا ضرورى فى تكوين العظم ، كما أن الحديد يكون أهم عنصر فى خلايا الدم الحمراء ، واليود لازم للغدة الدرقية لكى تؤدى وظيفتها . . وهذه العناصر المعدنية توجد فى معظم المواد البروتينية كالخضر والفواكه واللبن واللحوم والماء بمقادير مختلفة كما أن ملح الطعام الذى يتناوله الإنسان بكثرة يحتوى على كل من الكلور والصوديوم وكلاهما ضرورى للجسم ، ويحتاج جسم الإنسان إلى ما يقرب من ١٤ جم من العناصر المعدنية . أما الماء فهو بلاشك من أهم محتويات الجسم ، ومن ألزم الضروريات للحياة ، ويكفى أن نعلم أن ٦٨٪ من وزن الجسم تقريباً يتكون من الماء والماء هو العنصر الهام فى جميع السوائل فى الجسم مثل الدم واللمف والسائل النخاعى وأفراز الغدد المختلفة ؛ كما أنه أداة هامة فى التخلص من المواد الضارة التى يفرزها الجسم ، ويحتاج الجسم إلى ٢٫٥ لتر من الماء كل يوم .

الفيتامينات : وعلاوة على القسمين السابقين وهما المواد العضوية وغير العضوية يوجد جزء آخر هام وهو الفيتامينات ، إذ أن الجسم لا يستفيد من الأغذية إلا مع وجود الفيتامينات وهى مواد ذات تركيب كيميائى معقد توجد عادة بنسب ضئيلة فى الخضر والفوكه الطازجة ويتأثر بعضها بالحرارة . ولذا لا توجد فى الأطعمة المحفوظة .

وقد وجد أن هناك أكثر من نوع واحد من الفيتامينات ، إذا خلا الطعام من أحدها أو كلها فإنه يتسبب عن ذلك أمراض كثيرة لا يبرأ الإنسان منها مادام طعامه خالياً منها . أنواعها . ويوجد الآن من الفيتامينات أنواع كثيرة نورد منها ما يأتى : —

فيتامين «ا» : يوجد بكثرة فى زيت كبد الحوت والزبد والقشدة ومح البيض والجبن والجزر والسبانخ والطماطم والكرنب والموز والبرتقال وغيرها ، وهو قليل جداً فى الزيوت النباتية كزيت الزيتون وفى اللبن المنزوع منه القشدة . هو قابل للذوبان فى المواد الدهنية ، ولا يتأثر كثيراً بالحرارة إلا إذا كانت شديدة ولمدة طويلة ، وعدم وجوده فى الطعام يؤدى إلى زيادة قابلية الجسم للأمراض المعدية وإصابة ملتحمة العين بمرض القشرة ويمكن الحصول عليه من الجزر (مادة الكاروتين) .

فيتامين «ب» : ويوجد بكثرة فى الحبوب النباتية التى ينزع منها قشرها كالأرز غير المقشور كما يوجد فى الخمائر والبذور المزروعة ، كالحلبة والفول النابت والشعير وغيرها . وهو قليل فى الفاكهة والخضر واللحوم والألبان ، وهو قابل للذوبان فى الماء ويتأثر كثيراً بالحرارة أما الأمراض التى تنتج من عدم وجوده فهى البرى برى .

فيتامين «ب٢» : ويوجد هذا النوع فى الحبوب التى بها جنينها ، وأيضاً فى الخمائر وفى اللحوم واللبن والبيض والكرنب والخضر ، وهو قابل للذوبان فى الماء ، ولا يتأثر كثيراً بالحرارة . وخلو الطعام منه يسبب مرض البلاجرا الكثير الانتشار بمصر ، وقد لوحظ أن لهذا المرض علاقة شديدة بدقيق الأذرة . ولذلك لقلة المواد البروتينية فيه .

فيتامين «حـ» : ويوجد بكثرة فى الفواكه والخضر الطازجة خصوصاً ذات العصير الليمون والبرتقال والطماطم وما شابه ذلك . وكذلك فى اللبن فى وقت الربيع . وهذا النوع من الفيتامين قابل للذوبان فى الماء وسريع التأثر بالحرارة ؛ وخلو الطعام منه يؤدى إلى مرض الاسقربوط ؛ وهو شائع فى الأطفال الذين يتغذون على الألبان الصناعية . فمن الواجب إعطاؤهم عصير الفاكهة .

فيتامين «د» : ويوجد فى زيت السمك ومع البيض . والزبد والقشدة وغيرهما من الدهون الحيوانيـة ولا يوجد فى الزيوت النباتية ، وهو قابل للذوبان فى الدهن . وقليل التأثر بالحرارة . وقد اتضح أن لهذا الفيتامين علاقة بتكوين العظام فإن فقده يؤدى إلى الكساح عند الأطفال ولين العظام عند الكبار ، كما يؤدى إلى تسويس الأسنان.

وقد ثبت أن لهذا الفيتامين علاقة كبرى بأشعة الشمس وخصوصاً البنفسجية ، فهى ضرورية جداً لتنشيط جسم الإنسان علاوة على الاستفادة من هذا الفيتامين .

فيتامين «هـ» : وهو يوجد فى الخضر الطازجة وفى القمح والفول والشعير والزيوت النباتية ، ولكنه غير موجود فى المواد الحيوانية ، وجنين الحبوب وخصوصاً القمح أغنى المواد الغذائية بهـذا الفيتامين ، وهو قابل للذوبان فى الدهن ، ويتأثر بالحرارة ، وقد اتضح أن لهذا الفيتامين علاقة كبرى بالقدرة على التناسل ، وأن فقده من الطعام قد يسبب نقص التناسل أو يؤدى إلى العقم .

تنويع الاغذية

من الضرورى تنويع الغذاء الذى يتناوله الإنسان حتى يتنوع العمل الذى يقوم به الجهاز الهضمى ، وتتعود المعدة هضم مختلف أنواع الطعام ، ويصير الجسم أكثر احتمالا عند مغادرة مساكنه أو تغير الجو الذى يعيش فيه ، وعندما يكون الجسم سليما فإن الجهاز الهضمى يكيف نفسه باختلاف الغذاء ، لأن المعدة تفرز من العصارة الهضمية ما يكفى الغذاء الذى يتناوله ، وإذا استمر الإنسان فى تناول غذاء واحد فإن المعدة تتعود إفراز مقدار معين من العصارة ، فإذا اختلف هذا الطعام حدث اضطراب فى الجهاز الهضمى .

كما أن للسن تأثيراً فى إختلاف أنواع الأغذية ، فالطفل الذى يكون عمره بضعة أشهر لا يمكنه أن يهضم المواد النشوية ، لأن العصارة المعدية عنده لا تحتوى على الخمائر التى تحول النشا إلى جلوكوز ، ولكن هذا الطفل عندما يصير عمره سنتين أو أكثر يمكنه هضم المواد النشوية والاستفادة منها وكذلك الشخص المسن والمريض فإن معدتهما لا يكون لديها المقدرة الكافية على هضم ما يقدم لهما .

ومن المعترف به أن بعض الأغذية تكون أكثر ملاءمة لبعض الحالات . فمثلا فى البلاد الباردة حيث الأجسام فى حاجة إلى كمية وافره من الحرارة تكون المواد الدهنية أكثر ملاءمة لأنها تتأكسد بسرعة وتحدث كمية من الحرارة . وفى الأعمال التى تحتاج إلى مجهود جسدى كبير تكون الكربوأيدرات خصوصاً السكر أكثر ملاءمة لأنها سهلة الهضم وتعطى الجسم الحرارة اللازمة له . أما فى الحياة الهادئة فتكون البروتينات أكثر ملاءمة وعلى العموم فمن الواجب أن تحتوى كل أكلة يتناولها الإنسان على المواد الغذائية الأساسية بنسب تلائم حالته . كما أنه من الممكن الاستعاضة بالكربوأيدرات بدل الدهن وبالعكس . لأن هذا التركيب واحد فى كل من الحالتين . ولكن من الضرورى تناول كمية كافية من البروتينات لمد الجسم بالأزوت اللازم له .

وهناك نوعان من البروتينات نباتية وحيوانية . فالحيوانية أسهل هضما لأنها أقرب إلى تركيب بروتين جسم الإنسان . أما النباتية فإنه لا يهضم منها أكثر من ٧٥٪ . كما أن تنويع الغذاء لا يوجد عند الإنسان مللا من تناوله .

تاثير الطهى فى الغذاء

تحتاج أغلب الأغذية إلى الطهى لأسباب عدة ، نذكر منها مايلى : —

١ — للطهى تأثير بالغ فى قتل الميكروبات التى توجد بالطعام ، كما أنه يتحسن منظره ويصيره أكثر موافقة لحالة الجسم وأسهل هضما ، وفى أغلب الأحيان يسبب الطهى تليين الأنسجة وتفككيها بعضها من بعض فتؤثر فيها العصارة المعدية بسهولة .

٢ — فعند طهى المواد البروتينية (اللحم والبيض) تتجمد وتتفكك الخيوط المكونة لها ، أما إذا زادت الحرارة عليها فإن هذه البروتينات تتجمد إلى درجة كبيرة بحيث يصعب على العصارة الهضمية التأثير فيها .

٣ — وعند طهى المواد النشوية يتفكك الجدار الخلوى المكون من السليلوز ، ويؤثر الماء فى الحبيبات فتنفجر . وبذلك يسهل على العصارة الهضمية التأثير فيها .

٤ — وعند طهى المواد الدهنية تتفكك الأنسجة المكونة لها ، ولكن يجب ألاتزيد كمية الحرارة بحيث تحلل المواد الدهنية فتكون عسرة الهضم .

٥ — بعض الخضر قليلة القيمة الغذائية مثل القنبيط والكرنب ، وكل قيمتها فى الأملاح التى بها ، فإذا سلقت فإنها تفقد مافيها من الأملاح ، وعلى ذلك يكون تعريضها للبخار أكثر فائدة .

٦ — الطهى يحفظ الطعام مدة طويلة دون تلف .

٧ — اللحوم النيئة محرم أكلها على كل الشعوب المتمدينة .

٨ — الطهى يكسب الطعام رائحة ونكهة تساعد على فتح الشهية ، وهذا معناه ازدياد العصارات الهاضمة التى تساعد على سرعة هضم الطعام .

٩ — يساعد تنويع الألوان بالشىء الواحد فلا يبعث الملل .

التوابل والبهارات

التوابل والبهارات والمواد التى تعطى الطعام الرائحة الطيبة لا تعتبر أغذية ، لأنها لا تقوم بتعويض ما يفقده الجسم ولا تمده بالحرارة ، على أن إضافتها للأطعمة ضرورى للأسباب الآتية :

(١) فتح الشهية ، (٢) زيادة إفراز العصارات المعدية التى تسهل عملية الهضم .
(٣) إكساب الطعام رائحة طيبة ونكهة .

ويستحسن الاستغناء عن إضافتها لأغذية المرضى والمصابين بضعف الكلى أو بالتهابات فى أعضاء الجسم .

ولا يوجد حد فاصل بين البهارات والتوابل فكلاهما يستعمل غالباً لغرض واحد .

رقم	النوع	الأصل	التحضير	الفائدة والاستعمال
١	الخردل (المسترده)	بذور نبات الخردل ويوجد بكثرة فى مصر وفى وسط مزارع البراسيم ويوجد منها نوعان : بذور بيضاء وأخرى سوداء	تطحن البذور وتنخل	لها طعم حريف يساعد على إفراز العصارات المعدية ، يعمل منه أوراق الخردل التى تستعمل طبياً
٢	الفلفل الأسود	ثمرة شجر تنبت فى سومطرة وجاوة والهند	تجفف فى الشمس ، تطحن	يعطى نكهة حريفة ومطهر
٣	الفلفل الأبيض	فلفل أسود نقع فى الماء أو ماء الجير وأزيلت القشرة الخارجية وتنتخب له أحسن الثمار	يترك حبوباً أو يطحن	كالسابق
٤	الفلفل الأحمر	نبات الفلفل الأحمر	يجفف ويسحق	للنكهة
٥	الشطة	قرن نبات الشطة	« «	طعمه حريف لدرجة زائدة — للنكهة
٦	الزنجبيل	ساق أرضى ينمو فى الهند والصين ومنه الأسود وهو ما بقى بقشرته وإذا أزيلت القشرة نحصل على زنجبيل أبيض	يكشط قشره ويجفف يترك صحيحاً أو يطحن أو يسكر	للنكهة ولتنبيه عصارات الهضم ويدخل فى بعض المستحضرات الطبية والزنجبيل المسكر يدخل فى الكعك الخ
٧	القرفة	عبارة عن قلف شجرة القرفة وتنمو فى المناطق الاستوائية كسيلان والهند	يجفف القلف — وقد يطوى أو يطحن	للنكهة ودواء

(تابع التوابل والبهارات)

رقم	النوع	الأصل	التحضير	الفائدة والاستعمال
٨	زيت القرفة	كالسابق	يستخرج بالعصر	للنكهة ودواء
٩	القرنفل	براعم زهرية تجمع من شجرة القرنفل التى تنمو فى جزائر الهند الشرقية وسيلان والبرازيل	تلقط البراعم قبل تفتحها وتجفف فى الشمس	للنكهة والرائحة الطيبة
١٠	زيت القرنفل	كالسابق	يستخرج بالعصر	للنكهة والرائحة ودواء
١١	جوزة الطيب	ثمار من نوع البندقة تنمو فى الهند	تجفف ثم تقشر وقد تترك صحيحة أو تطحن	للرائحة الطيبة والنكهة
١٢	الكارى	خليط من التوابل المختلفة التى تنمو فى الهند		للنكهة والرائحة الطيبة
١٣	معجون الكارى	خليط من التوابل التى لا يمكن مزجها بعضها ببعض وهى جافة		للنكهة والرائحة الطيبة
١٤	الملح	من البحار والصخور	بالتبخير ثم ينقى	كالسابق
١٥	النعناع	نبات عشبى يزرع فى مصر وأوربا	تجفف الأوراق	كالسابق
١٦	روح النعناع	» » » » »	يقطر	دواء ـ رائحة ونكهة
١٧	الحبة السوداء	نبات أشبه بالكمون	تجفف البذور	تضاف مع الشمر للخبز وتستعمل فى تخليل الليمون
١٨	زيت الحبة السوداء	نبات أشبه بالكمون	تعصر ويستخرج الزيت	دواء
١٩	الكراوية	بذور نبات ينمو فى أوربا	تجفف وتترك أو تطحن	للنكهة والرائحة مشروب
٢٠	الكمون وزيت الكمون	بذور نبات الكمون ، يزرع فى مصر وسواحل البحر الأبيض	يضرب ويجفف وقد يعصر لاستخراج الزيت	رائحة طيبة حـ يضاف للطعام ودواء
٢١	الكزبرة	أورق وبذور نبات ينمو فى صعيد مصر	تجفف بذورها أما أوراقها فتستعمل خضراء	رائحة طيبة ونكهة
٢٠	الأنسون	بذور نبات ينمو فى الوجه القبلى	يجفف	يستعمل كمسهل ومشروب للاطفال ولأغراض طبية وفى تحسين طعم الخبز
٢٣	الشمر	نبات عشبى قائم الساق	يجفف	للنكهة
٢٤	العصفر	وسط نبات	»	للتلوين والنكهة
٢٥	البهارات	خليط من التوابل مثل الفلفل والقرنفل وجوزة الطيب وزر الورد وكبابة صينى وقرفة الخ	تجفف وتسحق وتنخل	للرائحة والنكهة

المواد الملونة المستعملة فى الأطعمة

تستعمل هذه المواد فى كثير من الحلوى والمثلجات والفطائر والشراب والمربى الخ . والغرض منها تحسين المنظر ، ويجب أن تكون المادة الملونة غير ضارة للجسم ، وأكثرها وأفضلها استعمالا ما كان من مصدر عضوى نباتى أو حيوانى مثل الكركم والزعفران والكتشنيل ، والصبغات المصرح باستعمالها كالميثيل البرتقالى .

الكركم والزعفران . أصلهما نباتى ، ويعطيان لونا أصفر أو برتقالياً ، ويستعملان فى بعض الفطائر وفى مساحيق البيض الجافة وفى تلوين الزبد الصناعى .

الكنشنيل : مادة ملونة ذات أصل حيوانى تستخرج من حشرة، إذ تؤخذ هذه الحشرة وتقتل بالحرارة ، ثم تنقع فى الماء لاستخراج اللون الأحمر القاتم الموجود بها الناتج من وجود المادة العضوية المسماة حامض الكرمنيك — يضاف إلى هذا المنقوع مادة قاعدية ضعيفة وقليل من الكحول ، وهذا ما يسمى بالكنشنيل — أما إذا أضيفت إلى هذا المنقوع السابق كمية من الشب فترسب المادة الملونة وتسمى (كرمين) وتستعمل فى مستحضرات الزينة .

الروائح الشائع استعمالها فى الأطعمة

الفانيليا : عبارة عن الثمار المجففة التى تؤخذ من الفانيليا ، وهى متسلقة تنمو فى المكسيك وتزرع بكثرة فى مدغشقر وسيشل والهند . وهذه الثمرة عبارة عن قرن رفيع طويل من ١٠ — ١٥ سم ، وعرضه نحو ٨ ملليمترات ، ناعمة اللمس ، سوداء اللون ، وداخلها مادة لحمية بها حبوب سوداء رفيعة .

توضع هذه الثمار فى الكحول فتذوب فيه المواد ذات الرائحة العطرية ، وهى الفانيلين وقد يوجد على شكل بلورات رفيعة قصيرة ذات رائحة خاصة ، وهى قليلة الذوبان فى الماء البارد وأكثر قابلية للذوبان فى الماء الساخن والكحول .

تستعمل الفانيليا فى كثير من أنواع البسكويت والكيك الخ . وكل صنف يدخل فى مقاديره البيض خاصة ، كذلك تستعمل لأنواع الحلوى المختلفة .

ماء الورد : يستخرج بتقطير الورد ويستعمل للحلوى الشرقية .

ماء الزهر : يستخرج بتقطير زهر النارنج ويستعمل فى بعض أصناف الحلوى .

روح اللوز : يستخرج من اللوز ويستعمل فى بعض أصناف الحلوى والكيك الخ ويستغنى به عن استعمال الفانيليا .



هو إنضاج اللحوم والخضر والبقول وغيرها ومزج بعضها ببعض للحصول على غذاء تام سهل الهضم . وأهمية الطهى تتلخص فيما يأتى :

١ — الغذاء الجيد هو قوام الصحة . ولا يتأتى إلا بالطهى المتقن .

٢ — القيمة الغذائية للطعام لا تتوافر إلا بحسن اختياره وإعداده حتى يفى بالغرض المطلوب من أجله ، وربما يكون النوع ذا قيمة غذائية عظيمة ، ولكن يفقدها بسوء التصرف عند الطهى .

٣ — الطهى وطرق تقديم الطعام يدلان دلالة صادقة على مقدار تقدم الشعوب لذلك فطنت الأمم المتمدينة إلى أهمية الطهى وعلاقته بصحة الأفراد ، فدتها بالمعلومات العلمية والعملية حتى تقف على فائدة كل عنصر من عناصر الطعام للجسم ، وعلى الكميات اللازمة من كل لكل شخص فى الأعمار المختلفة على حسب مايبذلونه من جهود عقلية أو جسمانية ولهذا السبب أوجبت بعض الأمم على كل امرأة قبل أن تبدأ حياتها الزوجية أن تلتحق بمدرسة تتعلم فيها الفنون المنزلية ، وأهمها الطهى ، حتى تتمكن من وضع نظام البيت على أسس صحيحة تضمن الراحة والسعادة .

أسباب الطهى

ينظر تأثير الطهى فى الغذاء (ص ٢٧) .

طرق الطهى المختلفة

أولا — السلق

تعريفه : السلق من أسهل طرق الطهى ، وهو عبارة عن غمر الطعام فى سائل فى درجة حرارة عالية وهى درجة الغليان ، أى ٢١٢ ف أو ١٠٠ سنتجراد ، ويستعمل السلق عادة فى الآتى :

١ — اللحم بأنواعه ، حتى تجمد المادة الزلالية السطحية فيساعد هذا على حفظ المواد الغذائية بداخلها .

٢ — للخضر الخضراء والبقول والفواكه وغيرها .

٣ — لعمل الخلاصة حيث تعمل على تقليل كمية الماء به فيزيد ذلك فى القيمة الغذائية.

٤ — لتبخير الماء من بعض الأطعمة ، كالقلايا واللبن الخل الخ .

٥ — لعمل الأشربة المختلفة كالمحلول السكرى الخ .

٦ — لطهى النشويات كالمكرونة والأرز .

الشروط الواجب مراعاتها عند السلق :

١ — أن تكون كمية السائل كافية لغمر الطعام إلا فى السمك ، فتكون الكمية قليلة تكفى فقط لتغطيته .

٢ — أن يكون السائل فى درجة الغليان إلا فى السمك ، فتكون الحرارة فيه أقل من الغليان .

٣ — أن يكون بالسائل ملح إذا لزم الحال (ملعقة كبيرة لكل لتر من السائل) وكذا يوضع البصل فى سلق اللحم والطيور لمنع الزفر ؛ ويضاف الخل فى سلق السمك علاوة على الملح بمعدل ملعقة كبيرة لكل اتران ماء ، أو عصير الليمون بنفس المقدار .

٤ — أن يغطى الوعاء جيداً ماعدا فى سلق الخضر والنشويات .

٥ — ينزع الريم كلما ظهر (الريم هو الألبومين القابل للذوبان المتجمد بفعل الحرارة)

ثانيا — التسبيك

هو الطهى فى إناء محكم الغطاء . مع استعمال قليل من السائل وخفض درجة الحرارة . ولذلك يستغرق هذا النوع من الطهى زمناً طويلا .

وللتسبيك قاعدتان

١ – فى إناء ملائم فوق النار الهادئة .

٢ – أو فى الفرن . ويستعمل عادة الطاجن الفخار المطلى من الداخل ، وفائدة استعماله تتلخص فى الآتى :

(أ) يحفظ الحرارة المكتسبة التى تساعد على نضج الأطعمة ، فتقلل من كمية الوقود المستعمل . (ب) سهلة التنظيف . (ح) ليس لها تأثير فى طعم الطعام ولا فى فسادة .

(ء) تقدم للمائدة بمحتوياتها غير أنها تلف بالورق المعد أو فوطه مطوية .

الفرق بين التسبيك والسلق :

١ – كمية السائل المستعملة فى التسبيك قليلة بالنسبة للكمية الواجب استعمالها فى السلق

٢ – درجة الحرارة فى التسبيك بطيئة جدا بخلاف ما فى السلق .

النقط التى يتوقف عليها نجاح التسبيك :

١ – استعمال إناء محكم الغطاء لمنع التبخر .

٢ – تقطيع اللحم قطعاً مناسبة . وإذا كان لحم الحيوان كبير السن فيقطع قطعاً صغيرة .

٣ – أن تكون نسبة اللحم للسائل – ½ كيلو لحم : ١½ كوب ماء .

٤ – أن يكون السائل تخينا نوعاً ، له طعم لذيذ ونكهة الأطعمة المستعملة ظاهرة فيه .

٥ – يسبك الطعام على نار هادئة على ألا يزاد عليه فى النضج حتى لا تضيع نكهته ويفقد طعمه .

٦ – تختلف مدة الطهى تبعاً لنوع الأطعمة المستعملة .

قيمته الغذائية وفوائده من الوجهة الاقتصادية :

الطعام المطهى بهذه القاعدة له قيمة غذائية كبرى ويرجع ذلك لطهى اللحم والخضر معا حيث أن ما يفقد من طعم اللحم ومواده الغذائية أو الخضر فى أثناء الطهى يؤكل فى المرق ، كما أن هذه الطريقة تساعد على الادخار فى الوقت والعمل والآنية والوقود لأن الطعام يطهى فى إناء واحد وعلى نار واحدة .

ثالثا — التحمير

التحمير عبارة عن طهى الطعام فى مادة دهنية حيوانية أو نباتية ، كالزيت والسمن ، فى درجة حرارة عالية . هذه الطريقة سريعة وسهلة ولكن تحتاج إلى عناية خاصة وحذر تام . والأطعمة المطهوة بهذه الطريقة شهية ولذيذة الطعم غير أنها عسرة الهضم .

طرق التحمير

للتحمير طريقتان : ١ — التحمير البسيط . ٢ — التحمير العميق أو الغزير

« ١ » التحمير البسيط

هذه الطريقة اقتصادية نظراً لاستعمال كمية قليلة من المادة الدهنية فى التحمير وتستعمل فى تحمير الأشياء غير المغطاة بشىء كالعجة والكفتة الخ .

الطريقة العامة :

١ ـ تختار مقلاة نظيفة جافة : ويوضع بها كمية قليلة من المادة الدهنية .

٢ ـ ترفع على النار حتى يتصاعد منها دخان أزرق خفيف .

٣ ـ يوضع الطعام المراد قليه جافا ويحذر .

٤ ـ يقلى الطعام حتى ينضج السطح السفلى ثم يقلب لينضج السطح الآخر .

٥ ـ ينزع باحتراس ويصفى ثم يوضع على ورقة لتمتص المادة الدهنية الباقية .

مزايا هذه الطريقة :

١ ـ اقتصادية ، وذلك لأن كمية المادة الدهنية المستعملة قليلة ، وفى بعض الحالات قد يستغنى عنها كما فى قلى السجق والبسطرمة الدسمة لتوافر هذه المادة فيها .

٢ ـ سهلة ورخيصة ولذيذة الطعم وسريعة .

مضارها : ١ ـ الطعام المطهى بهذه الطريقة يمتص كمية كبيرة من المادة الدهنية لخلوه من الأغلفة .

٢ ـ سطح الطعام دسم مما يؤدى إلى عسر هضمها .

٣ ـ لا يكون لون أجزائها متعادلا .

٤ ـ كمية المادة الدهنية الباقية لا يمكن استعمالها إلا للصنف عينه نظرا لتسرب نكهة الطعام إليها .

«ب» التحمير العميق (الغزير)

وفيه يطهى الطعام بغمره كلية فى المادة الدهنية ، ولذلك تستعمل :

١ ـ مقلاة خاصة لذلك وغالباً تكون من الحديد المطلى أو الصلب غير الملحوم ، ويختلف حجمها ، ولكن عادة لا يكون عمقها أقل من ٤ بوصات ، وقطرها من ٧-٨ بوصات .

حلة وسبت التحمير

٢ — سفط التحمير (سبت) ، ويكون قطره أقل من قطر المقلاة بمقدار بوصة . وفوائده تنحصر فى :

(ا) يساعد على غمر الطعام دفعة واحدة وبذا يتم نضجه فى وقت واحد

(ب) يحفظ الطعام بشكله المطلوب .

(حـ) يساعد على تصفية الطعام المقلى من السمن . وذلك بهزه أولا ثم بوضعه على ورقة لتمتص المادة الدهنية .

ملحوظة : قد يستعاض عن السفط بملعقة سلك فى رفع الطعام كما فى عمل الفواكه بالنقيطة

ملعقة سلك التحمير

٣ ـ كمية المادة الدهنية تصل لحوالى ⅔ ارتفاع المقلاة وبالتقريب فالكمية اللازمة للمقلاة السابقة تساوى حوالى كيلو ونصف .

القاعدة العامة للتحمير الغزير :

١ ـ تجهز الأدوات اللازمة : مقلاة عميقة ، السفط أو الملعقة السلك ، المادة الدهنية

٢ ـ يجهز الطعام على حسب نوعه والصنف المراد عمله .

٣ ـ يغطى بالغطاء المعين على حسب الصنف والطلب والأغطية تختلف والشائع منها :

(ا) البيض أو البيض واللبن القليل (ب) عجينة الدقيق اللينة المتبلة بالملح والفلفل (حـ) البيض وفتات الخبز المدقوق ناعما (د) النقيطة الفرنسية (هـ) الفطير .

وفائدة هذه الأغلفة تنحصر فى :ـ

(ا) تزيد فى قيمة الطعام الغذائية . (ب) تعمل على تحسين شكل الطعام وطعمه .
(ح) تمنع اختلاط ريح السمن بالطعام (د) تحفظ الطبقة الظاهرة للطعام من التقاص والاحمرار قبل نضج الطبقات الباطنة .

٤ ــ تقدح المادة الدهنية ويعرف ذلك بتصاعد دخان أزرق خفيف منها .

٥ ــ يغمر الطعام وبعد دقيقة تهدأ النار قليلا لئلا يحمر لونه قبل تمام نضجه .

٦ ــ يصفى الطعام المقلى من المادة الدهنية ، وذلك بهز المصفاة أو برفعه بالملعقة السلك ثم وضعه على ورقة لامتصاص ماتبقى من المادة الدهنية .

٧ ــ يقدم ساخناً .

مزايا هذه الطريقة :

١ ــ الأطعمة المطهوة بهذه الطريقة سهلة الهضم ، وذلك لأن الأغلفة تمنع امتصاصها للمادة الدهنية .

٢ ــ لون الأجزاء جميعا يكون واحداً .

٣ ــ تنضج الأطعمة كلها مرة واحدة فيمكن أكل الجميع ساخنا إذا أريد ، أو على حسب الصنف .

٤ ــ تأخذ وقتاً قصيراً فى النضج .

٥ ــ تحتاج إلى مراقبة قليلة .

٦ ــ كمية السمن أو الزيت المستعملة وإن كانت كبيرة فإنها فى الواقع اقتصادية لأنه يمكن استعمال هذه المادة مراراً لأصناف مختلفة إذا اعتنى بها العناية الكافية ، ويرجع ذلك لارتفاع درجة الحرارة للمواد الدهنية ارتفاعاً كبيراً يعمل مباشرة على كتم عصارات الطعام داخله . ولذا لا تتسرب إلى المادة الدهنية ولا تؤثر فى طعامها ، ويمكن قلى أصناف مختلفة كاللحم والسمك والفاكهة فى المادة الدهنية عينها .

درجة الحرارة اللازمة لتحضير الأطعمة المختلفة

تختلف درجة الحرارة ، فهى بين ٣٢ ــ ٤٠٠ف ، وذلك يرجع لنوع الطعام المراد قليه من حيث :

١ ــ النوع ٢ ــ تركيب الصنف ٣ ــ القوام

٤ ـ السمك　　　٥ ـ نىء أو ناضج　　　٦ ـ مقدار بلالة السطح

اختبار درجة حرارة المواد الدهنية الملائمة للتحمير

اضمن الاختبارات مقياس الحرارة الخاص ، ولكن التجارب العملية والملاحظات الآتية تبين صحة درجة الحرارة الملائمة للتحمير .

١ ـ وقوف حركة السمن أو الزيت ، ثم خروج دخان أزرق خفيف ، وكلما زادت الحرارة تصاعد الدخان .

٢ ـ يمكن اختبار درجة الحرارة بوضع قطعة من الخبز فى المادة الدهنية عقب صعود الدخان ، فإذا احمر لونها فى مدة دقيقة فالحرارة ملائمة للتحمير .

نموذج لمتوسط درجة الحرارة اللازمة للأصناف

السمك	بالتقريب ٣٤٠ ـ ٣٨٠ف	اللحم	بالتقريب ٣٦٠ ـ ٣٨٠ ف
النقيطة	« ٣٥٠ ـ ٣٦٠ف	البطاطس	« ٤٠٠ ف

النقطة التى يتوقف عليها نجاح التحمير

١ ـ النظافة التامة للمادة الدهنية ، وذلك بتصفيتها بعد كل تحمير أو فى أثنائه إذا لزم الحال .

٢ ـ ملاءمة درجة الحرارة للمادة الدهنية للأغذية المختلفة .

٣ ـ التصفية التامة بالسفط أو الملعقة ثم باستعمال الورق .

٤ ـ تحمير كمية ملائمة من الطعام دفعة واحدة ، لأن الكمية الكبيرة تعمل على خفض درجة حرارة المادة الدهنية ، فلا تكتم المواد الغذائية داخل الطعام ، بل تتسرب إلى السمن فتؤثر فى طعم المادة الدهنية . وبتحمير كمية كبيرة دفعة واحدة يطفو السمن ويسيل على الموقد فيشتعل ويسبب خطراً .

٥ ـ تقليب الطعام فى أثناء التحمير البسيط ، وكذا بعض أصناف التحمير العميق (كالفواكه بالنقيطة الخ) .

٦ ـ الأطعمة المغطاة بالبيض وفتات الخبز ، يلاحظ أن يكون غطاؤها متعادلا منظما مضغوطاً حتى لا يتساقط فى أثناء التحمير فيسبب حرق السمن .

٧ ـ الأطعمة المغطاة بالنقيطة يجب تصفية الزائد منها قبل وضعها فى المقلاة ، ويلاحظ رفع ما تساقط منها من المادة الدهنية بملعقة .

فإذا لوحظت النقط السابقة كانت **الأطعمة** المقلية حسنة الطعم ، رائقة اللون ، خالية من المواد الدهنية ، سهلة الهضم هشة .

ملحوظة : يجب تنقية الزيت عقب كل استعمال . وذلك بتصفيته بشاشة بعد أن يبرد ويترك لحين الاستعمال .

ينقى السمن بصبه فى وعاء كبير مملوء لنصفه بالماء الدافئ ويترك حتى يبرد ، فتتجمد المادة الدهنية على السطح فتنزع هذه الطبقة تكشط البقايا العالقة سطحها السفلى ، ثم تجفف من الماء وتقدح للتخلص من أثر الماء وتترك للاستعمال .

رابعاً — الشى

الشى هو تسوية الطعام فوق نار مباشرة ، أو بتأثير الحرارة المتشععة . وللشى طرق مختلفة :ـ

١ ـ على النار المباشرة ، وعادة تكون بالفحم .
٢ ـ أمام نار حامية (كما فى حالة استعمال الفرن الهولندى) كالشاورمة .
٣ ـ تحت نار غاز الاستصباح أو الكهرباء .

القواعد العامة للشى

١ ـ تجهز الطيور أو اللحم الخ على حسب نوعها ، وتجفف بفوطة نظيفة .
٢ ـ تتبل ثم يدهن سطحها بالسمن ليحفظها من الجفاف فى أثناء العملية .
٣ ـ تدهن الشواية بمادة دهنية كزيت الزيتون وهو أفضلها .
٤ ـ تعرض جهتاها لحرارة مرتفعة أولا مدة دقيقة ، وذلك لتجمد المواد الزلالية السطحية لتحفظ مواد الغذاء فى الطبقات الباطنة . يتمم النضج على نار هادئة .
٥ ـ تقلب على الوجهين آنا فآنا حتى يتم نضجها بالتساوى دون حرقها .
٦ ـ تقلب بملعقتين ، ولا يجوز مطلقاً اختبار النضج بوخزها بشوكة مثلا ، حتى لاتتسرب العصارة الغذائية منها ـ تقدم وهى ساخنة .

المدة المقررة للشىء

اللحوم . من ٦ : ١٨ دقيقة على حسب سمك القطعة .

الكلى : من ١٠ : ٢٠ : الكبد : من ٧ : ١٠ دقائق .

خامسا ـ الطهى فى الفرن

الطهى فى الفرن هو تسوية الطعام بتأثير الحرارة المتشععة ، وله طريقتان :

١ ـ الرستو : وهو عبارة عن الطهى بتأثير الحرارة المباشرة أو المتشععة أمام النار الموقدة ، وهذه هى الطريقة المستعملة قديما .

٢ ـ الطهى فى الفرن : وهوعبارة عن الطهى بتأثير الحرارة المتشععة المنعكسة ، أى بوضعه فى فرن مغلق ، حيث تتشعع الحرارة من جوانبه فتساعد على نضج الطعام .

الأفران

١ ـ يجب أن تكون الأفران والرفوف نظيفة حتى لا يتغير طعم اللحم بتأثير الدخان المتصاعد .

٢ ـ تعد الرفوف على حسب الرغبة :

٣ ـ إذا كان الفرن يوقد بالفحم الحجرى فيوقد قبل استعماله بساعة على الأقل ، ويجب ألا تفتح الأبواب بدون داع لمنع تسرب الحرارة للخارج .

٤ ـ إذا كان الفرن يوقد بالغاز فيوقد قبل استعماله بعشرين دقيقة .

اختبار حرارة الأفران

درجة حرارة الأفران : ـ

١ ـ الفرن الحار تكون درجة حرارته ٤٠٠ ف .

٢ ـ الفرن المتوسط « « « ٣٠٠ : ٢٢٠ ف :

٣ ـ الفرن البارد « « « ٢٠٠ : ٢١٢ ف :

الاختبار : يختبر الفرن بمقياس الحرارة ، وفى الأفران الكهربائية يوجد مثبتا بها وقد تختبر درجة الحرارة بدون استعمال مقاييس الحرارة كالآتى : ـ

١ ـ يوضع ظهر اليد (لزيادة إحساسه بالحرارة بسرعة) داخل الفرن ثم يعد :

(ا) إذا وصل العدد ١٠ ولم يتمكن من الاستمرار لقوة الحرارة يكون الفرن حاراً .

(ب) إذا وصل العدد ٢٠ ـ ٢٥ دل على أن الحرارة متوسطة .

(ح) إذا وصلنا إلى عدد يزيد على ٢٥ فما فوق كان الفرن بارداً .

٢ ـ توضع قطعة صغيرة من العجين أو الورق مدة ٥ دقائق فى الفرن ، فإذا كان الفرن

معتدل الحرارة تصفر القطعة ، وإذا كان حاراً تحمر ، وإن كان شديد الحرارة تحترق

القاعدة العامة للطهى فى الفرن

١ ـ يغسل اللحم ويجفف ثم يضرب إذا كانت قطعة رفيعة لتصير لينة .

٢ ـ تتبل على حسب الطلب والصنف .

٣ ـ يوزن اللحم ويوضع على قاعدة سلك أو شواية فى صينية ويوضع على اللحم مقدار من السمن بنسبة ملعقة كبيرة لكل نصف كيلو لحم .

٤ ـ تزج فى فرن حار مدة ٥ دقائق حتى تتجمد المواد الزلالية السطحية .

٥ ـ يفتح الفرن ويوضع بعض السمن الحار المتساقط على السطح بملعقة ، يستبدل بالسمن الماء .

٦ ـ تبدأ الحرارة ويترك اللحم حتى يتم نضجه ، ويلاحظ تكرار عملية وضع السمن على السطح كل ½ ساعة ، وهذه العملية تساعد على :

١ ـ ليونة اللحم . ٢ ـ تمنع اللحم من الاحتراق .

٣ ـ تحسن الطعم . ٤ ـ تمنع انقباض الأنسجة .

المدة المقررة لطهى اللحم فى الفرن

لحم الضأن : ٢٠ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة .

لحم العجل : ٢٠ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة .

اللحم البقرى : من ٢٠ ـ ٢٥ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة :

الطيور الصغيرة : ١٥ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٥ دقيقة زيادة .

وقد تختلف هذه المدة المقررة تبعاً إلى : ـ

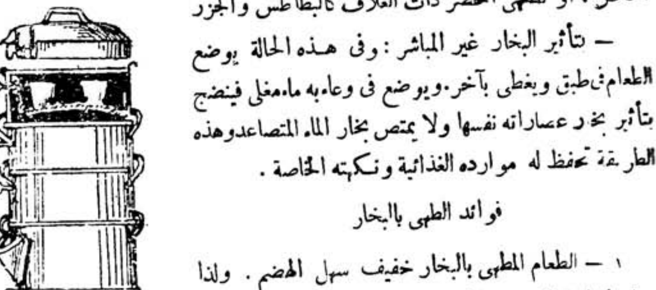
١ ـ سمك اللحم والحجم . ٢ ـ ذوق الأكلين .

سادساً ـ الطهى بالبخار

هو إحدى طرق الطهى العامة ، وهو عبارة عن طهى الطعام بتأثير حرارة البخار المتصاعد من الماء المغلى ، ويطهى الطعام فى هذه الحالة بطريقتين : ـ

١ ـ الطريقة المباشرة : كما فى حالة البخار الخاصة ، وهذه الطريقة تتبع فى طهى الأطعمة الحيوانية والخضر ، ولكن الطعام فى هذه الحالة يفقد بعض المواد الغذائية ، فتتسرب من

ثقوب الوعاء وتفقد فى الماء ، وعلى ذلك تفضل هذه الطريقة لطهى أنواع البودنج فى وعائه الخاص ، أو لطهى الخضر ذات الغلاف كالبطاطس والجزر



وعاء الطهى على البخار

— بتأثير البخار غير المباشر : وفى هذه الحالة يوضع الطعام فى طبق ويغطى بآخر . ويوضع فى وعاء به ماء مغلى فينضج بتأثير بخار عصاراته نفسها ولا يمتص بخار الماء المتصاعد وهذه الطريقة تحفظ له مواردة الغذائية ونكهته الخاصة .

فوائد الطهى بالبخار

١ — الطعام المطهى بالبخار خفيف سهل الهضم . ولذا يصلح لتغذية المرضى والناقهين وذوى المعد الضعيفة .

٢ - تقل فيه كمية المادة الغذائية المفقودة بدرجة محسوسة .

٣ - يحفظ للطعام نكهته الخاصة . ٤ - يعمل على خفة البودنج .

٥ - يمكن طهى أصناف مختلفة فى وقت واحد .

مثالب الطهى بالبخار

١ - يحتاج لوقت طويل حتى يتم النضج ، وبذا تستعمل فيه كمية كبيرة من الوقود .

٢ لا تعتبر من طرق الطهى الاقتصادية نظراً لعدم تخلف عصير أو خلافه للاستعمال فى طهى أصناف أخرى .

النقط الواجب مراعاتها عند الطهى بالبخار

١ - الماء الذى بالجزء السفلى لوعاء البخار يجب أن تبقى حرارته فى درجة الغليان مدة الطهى وترفع أو تخفض بحسب احتياج نوع الطعام المراد نضجه ، وكلما نقصت كمية الماء بسبب تبخر أضيف إليه ماء مغلى حتى لا تهبط درجة الحرارة .

٢ - يجب أن يكون الوعاء محكم الغطاء والأجزاء منعاً من تسرب البخار .

٣ - قطع اللحم الصغيرة والسمك ، كذا أنواع البودنج ، يجب أن تغطى بورقة مدهونة بالسمن منعاً من تساقط البخار المتكاثف على الطعام .

٤ - يتوقف الوقت الذى يتم فيه النضج على حسب كمية الطعام ونوعه .

الخلاصة « البهريز »

هى عبارة عن سائل يحتوى على مقادير مختلفة من مواد الغذاء ، وتطهى خاصة لاستخراج النكهة واللون المعين والمواد الغذائية المكونة للعناصر المستعملة .

ويجب على ربة المنزل الاقتصادية استعمال الخلاصة فى معظم الأصناف لتزيد فى نكهتها وقيمتها الغذائية .

وتستخرج الخلاصة عادة من طهى العظام مثل : عظم الحيوان أو السمك أو الطيور أو الأرانب أو من اللحوم المختلفة أو من الخضر .

الشروط الواجب مراعاتها فى عمل البهريز

١ ـ يجب اختيار إناء نظيف متين ذى غطاء محكم ، ويوجد بالسوق إناء خاص من الحديد المطلى أو النحاس أو الألمنيوم ذو غطاء محكم ، وصنبور بصفاة مثبت أسفل الإناء حتى يمكن سحب البهريز الخالى من الدسم العائم على سطح الإناء ، وللإناء يدان لسهولة حمله إذا لم يتيسر شراء هذا الإناء أمكن أن يستعمل بدله إناء من المعدن ذو غطاء محكم

٢ ـ يجب أن تكون جميع المواد المستعملة نظيفة وطازجة .

٣ ـ يقطع اللحم قطع صغيرة جدا ، ويكسر العظم وينزع الشحم .

٤ ـ فى حالة استعمال اللحم فقط لعمل الخلاصة يستحسن غمره فى ماء بارد مدة حتى تتسرب المواد الغذائية فى الماء ، ثم يرفع بعدها على نار هادئة ويترك حتى يغلى مع نزع الريم كلما ظهر ، ثم تهدأ الحرارة ويترك مدة أربع ساعات .

٥ ـ يمكن استعمال بقايا الأطعمة المختلفة التى بالمنزل لعمل الخلاصة كقطع عظم ولحم الطيور واللحوم (عدا السمك) وقطع الخضر . على شرط أن تكون نظيفة طازجة .

٦ ـ إذا استعملت الخضر مثل : الكرفس والجزر والبصل وجب تنظيفها جيدا ، وإلقاؤها فى البهريز صحيحة إذا كانت صغيرة ، أو تقطع قطعاً كبيرة نوعا ، ويلاحظ بإضافتها للبهريز فى منتصف مدة النضج إلا فى بهريز الخضر .

٧ ـ تستعمل التوابل بقلة حتى لا تؤثر فى نكهة الأصناف التى يستعمل لها البهريز

٧ — تستعمل التوابل بقلة حتى لاتؤثر فى نكهة الأصناف التى يستعمل لها البهريز
٨ — يجب ألا يستعمل السمك والكرنب أو اللبن أو الخضر الناضجة أو النشويات كالخبز والبطاطس والصلصات ، لأنها تعمل على فساد طعمه وغيام لونه .
٩ — يجب تصفية البهريز عقب عمله ووضعه فى إناء نظيف وتركه فى مكان بارد لليوم التالى ، ثم إزالة الطبقة الدهنية السطحية المتجمدة قبل استعماله .
١٠ — يغلى البهريز المصفى المتبقى يومياً .
١١ — يمكن إعادة طهى العظام واللحم المستعمل مرة ثانية وثالثة ، بشرط استعمال خضر طازجة خلاف الأولى .

ملحوظة : البهريز الناتج من طهى لحم وعظم الطيور والحيوان يسمى الخلاصة الأولى ، وإذا أعيد طهيها لعمل بهريز آخر سميت بالخلاصة الثانية ، وهكذا مرة ثالثة إذا كانت حالة العظم تسمح بذلك .

أنواع الخلاصة

١ — الخلاصة الأولى

وهى أحسن الأنواع وتعمل من طهى اللحم والعظم للمرة الأولى .

المقادير : ½ ك لحم أو لحم وعظم لتر ماء (٤ أكواب) .

الطريقة : ١ — ينزع الشحم ويقطع اللحم قطعاً صغيرة جداً وقد يفرى أما العظم فيكسر
١ — يضاف الماء البارد للحم والعظم ويترك الإناء مدة نصف ساعة على الأقل حتى تتسرب المواد الغذائية إلى الماء .
٣ — يرفع الإناء على النار حتى يغلى مع نزع الريم كلما ظهر ، ثم تبدأ الحرارة ويترك على النار مدة ٣ ساعات ، مع إحكام تغطية الإناء .
٤ — يضاف الآتى للبهريز : بصله صغيرة (تفرى وتحمر كما فى عمل البهريز البنى) قطعة جزر : قطعة كرفس ، توابل تربط فى شاشة وتتكون من :ـ ١٠ حبات فلفل أسود ، ٤ من الحبهان ، قرنفلة ، فصين من المصطكى .
٥ — يغلى مدة ساعتين بعد إضافة التوابل والخضر .
٦ — يصفى البهريز فى إناء نظيف ويترك فى مكان بارد لليوم التالى ، أما اللحم

والعظم فيوضع فى إناء نظيف للاستعمال مرة ثانية ، ويجب الاستغناء عن الخضر والتوابل .

٧ — ينزع الدهن من على السطح ويستعمل البهريز . أما الدهن فيستعمل إما للتحمير أو للطهى . وتستعمل الخلاصة فى عمل الحساء الشاف وفى أنواع الحساء الراقية وطهى الخضر .

٢ — الخلاصة الثانية

١ — يؤخذ اللحم والعظم السابق استعماله للبهريز السابق .

٢ — ويعمل كالبهريز السابق تماماً مع إضافة خضر وتوابل جديدة .

وتستعمل هذه الخلاصة فى عمل الحساء وفى الطهى .

٣ — الخلاصة الثالثة

يؤخذ اللحم المستعمل فى الخلاصة الثانية ، وقد يضاف إليه بقايا عظم ولحم جديد ناضج أو غير ناضج . ثم تضاف الخضر والتوابل الطازجة ويتمم كالسابق .

ويستعمل فى عمل حساء الخضر وفى الطهى .

٤ — خلاصة الطيور

تعمل من لحم وعظم الطيور وتستعمل فى عمل حساء الطيور وأطباقها المختلفة ، ومقاديرها كالخلاصة الأولى .

٥ — خلاصة السمك

تعمل من عظم وجلد ولحم السمك ، وإذا احتاج الأمر لكمية كبيرة منه استعملت رءوس السمك بعد نزع الأعين .

المقادير . ½ كيلو سمك ، ١½ لتر ماء ؛ بصله ، قطعة كرفس ؛ مصطكى وحبهان ملح وفلفل أبيض .

الطريقة : ١ — تنظف وتغسل الأجزاء المستعمله وتوضع فى ماء بارد مع بقية المقادير .

٢ — يرفع الإناء على نار هادئة حتى يغلى ، مع نزع الريم ثم تبدأ الحرارة ويترك

على نار هادئة مدة لاتزيد على الساعة . ثم تصفى وتستعمل فى نفس اليوم لئلا تفسد وتستعمل لحساء السمك وأطباقه المختلفة .

٦ — خلاصة الخضر

وهى نوعان : (ا) الخلاصة الدكناء .

المقادير : ½ كيلو خضر منوعة مثل (كرفس ، جزر ، بصل) لتر ماء بارد، توابل وملح .

الطريقة : ١ — تغسل الخضر وتنظف وتقطع قطعاً صغيرة ثم تحمر فى قليل من السمن.

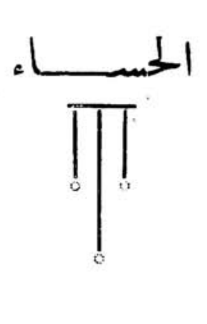
٢ — يضاف إليها الماء والملح والتوابل وترفع على النار إلى أن تغلى مع نزع الريم ثم تهدأ الحرارة وتترك على النار مدة ساعة ـ تصفى وتترك لتبرد وتنزع المادة الدهنية .

وتستعمل فى حساء الخضر وغذاء النباتين ـ ويجب استعمالها فى اليوم الذى أعدت فيه لأنها سريعة الفساد .

(ب) الخلاصة البيضاء : تعمل كالسابقة ويمكن بدون تحمير الخضر .



الحســـاء



الحساء سائل ويكون إما خفيفا أو سميكا ، والأخير هو النوع الشائع لاحتوائه على خلاصة المواد الغذائية المكونة للحساء ، أو على الأقل لاحتوائه على جزء منها . بنوعيه يكون لونه عادة بلون المواد المكونة له ، كما فى حساء البازلاء « أخضر » والطماطم « أحمر » ، وفى بعض الحالات تصفى مواد الغذاء المكونة للحساء ثم تنقى كما فى الحساء الشاف (Clèar Soup) ، وقد يحتوى على المواد المكونة له إما مقطعة مصفاة أو بدون تنقية ، مثل حساء اللحم المقطع Mution Broth أو حساء البطاطس . وتتوقف القيمة الغذائية على وجود هذه المواد .

والحساء له قيمة غذائية كبيرة ويمكن عمله بسهولة مع الاقتصاد التام ، وهو مغذ ومنبه للجهاز الهضمى وسهل الهضم ، وعادة يقدم ساخنا بكميات صغيرة فى بدء قائمة الطعام ويتكون الحساء عادة من الآتى :

١ — مادة أساسية — Foundation ingredient — خضر أو لحم الحيوان أو السمك أو الطيور .

٢ — مادة دهنية — زبد أو سمن - Fat

٣ — سائل - ماء أو خلاصة أو لبن أو خليط - Liquid

٤ — المادة التى تعطى نكهة الحساء المطلوب - The flavouring - مثل بذر الكرفس - البصل - المصطكى - الحبهان - القرنفل .

٥ — التوابل — Seasoning — فلفل أبيض - ملح .

٦ — المادة التى تعطى الحساء قواما ثخينا — Thickening — مثل الدقيق — الكورن فلور - البيض وتسمى Liaison

القواعد العامة لعمل الحساء

١ — تفضل الخلاصة على الماء فى عمل الحساء ، وذلك فى حالة وجودها .
٢ — يطهى الحساء فى قدر متين ذى غطاء محكم .
٣ — يلقى اللحم أو العظام دائما فى ماء بارد مع قليل من الملح .
٤ — توضع القدر على نار هادئة حتى تغلى ، مع فصل الزبد (الريم) كلما ظهر .
٥ — ينزع الدسم إذا طفا فوق الحساء بكمية كبيرة ، وذلك بورقة من ورق المطبخ الأبيض المخصص لامتصاص الدهن — يقدم الحساء على المائدة ساخناً .
٦ — أحياناً يقدم الخبز المحمر الجاف مع حساء الخضر أو اللحم أو البقول .
٧ — يضاف اللبن لبعض الأنواع لتحسين الطعم ولزيادة القيمة الغذائية للحساء .
٨ — إذا تيسرت القشدة فقليل منها يزيد طعم الحساء حسناً .

الشروط التى يجب توافرها فى الحساء

١ — أن تكون نكهة المادة الأساسية ظاهرة .
٢ — أن يكون قوامها سميكا نوعاً كالقشدة السائلة فى معظم الأحوال — عدا الحساء الشاف وحساء مرق الضأن بالشعير Muttan Broth
٣ — أن تكون خالية من الدسم .
٤ — أن يكون لونها مماثلا بقدر المستطاع للون المادة الأساسية .
٥ — يجب أن تقدم ساخنة بقدر المستطاع .
٦ — يجب تقديمها مع مايلائمها — كالخبز المحمر الخ . .

أقسام الحساء

ينقسم الحساء خمسة أقسام وهى :

أولا الحساء الشاف Clear Soup or Consammè :

ويمتاز بنكهته القوية وسائله الرائق الشاف الخالى من الدسم ، وهو أرقى أنواع الحساء وأقلها استعمالا فى بلادنا .

وتتوقف جودته على الخلاصة الأصلية والحرص التام فى طريقة عمله وتنقيته ، ويقدم معه الخضر المقطعة مكعبات أو المفرية أو المكرونة الخ .. على حسب النوع المطلوب.

ولعمل الحساء الشاف تجهز الخلاصة (البهريز) الخاصة به ، وتسمى بالخلاصة الدكناء أو (البهريز البنى) .

الخلاصة الدكناء أو البهريز البنى

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لحم بقرى
لتر ماء بارد
ملعقة كبيرة مسطحة سمن
بصلة

قطعة كرفس
قطعة جزر أفرنجى
قطعة لفت أفرنجى
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى

عدد ٢ قرنفلتان
١٠ حبات فلفل أسود
عدد ٢ حبتى حبهان
فصى مصطكى

يربط الجميع فى شاشة

الطريقة:

١ — تفرى البصلة وتحمر فى السمن ثم يترك الإناء ليبرد .

٢ — ينزع الشحم من اللحم ويقطع قطعاً صغيرة نوعاً ، وكذا ينزع النخاع من العظام ثم تغسل بسرعة .

٣ — يضاف اللحم والماء والشاشة على البصلة وتترك جانبا مدة حتى تتسرب المواد الغذائية من اللحم للماء .

٤ — تترك على نار هادئة مدة ثلاثة ساعات .

٥ — تضاف الخضر المقطعة وتترك لتغلى حوالى ساعتين .

يصفى بمنخل شعر ويترك فى مكان بارد لليوم الثانى ثم ينزع الشحم الطافى فوق السطح

الحساء الشاف Clear soup or Consommè

المقادير :

لتر خلاصة دكناء (البهريز البنى السابق)
$\frac{1}{2}$ — ١ كيلو لحم بقرى أحمر
قطعة صغيرة من: الجزر، اللفت، الكرفس

مقدار قليل من التوابل مربوطة بشاشة
التنقية :
بياض وقشر بيضتين

الطريقة :

١ — يفرى اللحم رفيعا ـ يفصل بياض البيض بحرص تام ويغسل القشر جيداً ويكسر ـ وتنظف الخضر وتترك صحيحة .
٢ — تضاف جميع المقادير وتوضع فى حلة واسعة نظيفة جداً .
٢ — يرفع الإناء على نار هادئة نوعا ، ويخفق الخليط بقوة بمضرب البيض ويستمر فى الضرب حتى يقرب من الغليان وحينئذ يرفع المضرب .
٤ — تقوى النار ويترك الخليط بدون تحريك حتى تجمد الطبقة البيضاء الرغوية التى نتجت من الخفق وتعلو على السطح .
٥ — تهدأ النار كثيرا ويترك الإناء مغطى نصف تغطية مدة ٤٠ دقيقة .
٦ — تصفى خلال قطعة من النسيج الغليظ أو فوطة جافة على أن تصب الطبقة المتجمدة قبل بقية السائل ، حتى يمر السائل خلالها فيجعلها رائقة شفافة .
٧ — إذا احتاج الأمر تصفى مرة ثانية خلال الطبقه المتجمدة .

ملحوظة : يقدم هذا الحساء رائقاً كما هو ، وقد يضاف إليه بعض الأصناف لغرض الزركشة والتنويع ، وإذا أضيف الخضر وجب تقطيعها أشكالها رفيعة منتظمة ، ثم طهيها بمفردها وشطفها بالماء البارد مراراً (حتى لا تعكر الحساء) ، ثم إضافتها للحساء قبل الغرف مباشرة .

الحساء الشاف بالخضر

يضاف للحساء السابق الآتى :ـ
عدد ٢ جزر أفرنجى ـ قطعة من رأس الكرفس الأبيض ـ لفتة أفرنجى .

الطريقة :

١ — تقطع هذه الخضر إما مكعبات صغيرة أو شرائح رفيعة مثل عيدان الكبريت
٢ — تسلق وتشطف مراراً وتضاف للحساء قبل الغرف مباشرة .

الحساء الشاف الشتوى

حساء شاف مضاف إليه الآتى :ـ

١ — قليل من الجزر واللفت المقطع قطعاً كروية صغيرة بحجم البازلاء .
٢ — قليل من أوراق الكرنب البيضاء الداخلية المقطعة قطعاً مستديرة بحجم القطعة ذات الخمسة قروش .
٣ — قليل من البازلاء الخضراء والقنبيط المقطع فروعاً صغيرة .
وتكون نسبة الخضر للسائل كنسبة ١ : ٦ .

الحساء الشاف بالخضر وللأرز

يعمل كالحساء الشتوى ، ويضاف إليه مقدار ٣ ملاعق كبيره من الأرز المسلوق المشطوف جيدا .

الحساه الشاف بالمعكرونة

١ — تستعمل المعكرونة الصغيرة جداً مثل لسان العصفور أو الأشكال الأخرى الدقيقة
٢ — تسلق المعكرونة فى الماء والملح وتضاف للحساء الشاف .

حساء الأميرة الشاف

المقادير :

لتر حساء شاف — ½ صدر دجاجة مسلوقة ومقطع مكعبات
ملعقة كبيرة شعير لؤلؤى (يسلق ويشطف)

الطريقة : يضاف الشعير والدجاج المقطع للحساء قبل تقديمه مباشرة .

الحساء الملكى الشاف

تضاف الكستردة الآتية للحساء الشاف : -

المقادير : لكل ع (صفار) بيضة ملعقة حلو كريمة أو لبن أو خلاصة (بحريز) .

الطريقة :

١ — تمزج مقادير الكستردة جيداً بعضها ببعض وتتبل ، يقسم الخليط قسمين ،

يوضع أحدهما فى قالب مدهون ويطهى بالبخار ، والثانى يلون بلون وردى ثم يصب فى قالب آخر مدهون ويطهى .

٢ — تقلب الكستردة وتقطع قطعاً رفيعة بعد أن تبرد تماما ، ثم تقطع على أشكال زخرفية وتشطب باحتراس ، ثم تضاف للحساء الشاف .

ثانيا — حساء اللحم المقطع Broth

وهو عبارة عن السائل الذى طهى فيه اللحم والخضر المقطعة بنظام والحبوب لصحيحة كالشعير اللؤلؤى والأرز — وهذه المواد تكسبه قيمة غذائية كبيره — مثل حساء الدجاج وحساء الشعير .

الحساء الاسكتلندى

المقادير :

½ ك من لحم رقبة الضأن	جزرة صغيرة أفرنجى	
لتر ماء	بصلة صغيرة	تقطع مكعبات
ملعقة كبيرة أرز أوشعير لؤلؤى	لفتة صغيرة أفرنجى	صغيرة نوعاً
ملعقة شاى مقدونس مفرى	ملح وفلفل أبيض	

الطريقة :

١ — ينزع الشحم ويقطع اللحم قطعاً صغيرة .

٢ — يضاف الماء ويرفع الإناء على نار هادئة مدة ساعة ونصف ساعة مع الزبد (الريم) كلما ظهر ، ويضاف الشعير اللؤلؤى أيضا إذا استعمل بدلا من الأرز

٣ — يضاف الأرز (فى حالة استعماله) والخضر (المقطعة مكعبات صغيرة نوعاً) ، ويستمر الإناء على النار حتى تنضج ، ويستغرق ذلك حوالى ساعة .

٤ — ينزع العظم ويترك الحساء ليبرد ، وحينئذ ينزع الدسم الطافى على السطح .

٥ — يعاد تسين الحساء ويضاف إليه المقدونس المفرى رفيعا وتقدم .

حساء لحم الضأن

مقاديره وطريقة عمله مثل الحساء الاسكتلندى تماما ، إلا أن اللحم ينزع من الحساء

ويقدم بمفرده مع قليل من المقدونس المفرى أو يحمر ويقدم .

ويقدم الخبز المحمص فى الفرن أو المحمر المقطع مثلثات بداخل الحساء بدلا من قطع اللحم المنزوعة .

المقادير :

لتر خلاصه (بهريز) جيدة	رغيف خبز فرنسى مقطع حلقات صغيرة
جزرة ولفتة أفرنجيه صغيرة	ومحمص فى الفرن
ملعقة شاى مقدونس مفرى	ملعقة كبيرة زبد
ملح ، فلفل أبيض	قليل من جوز الطيب

الطريقة :

١ — يقشر اللفت والجزر ويقطع حلقات بحجم القرش الصاغ ، وتشوح الحلقات فى الزبد (سوتيه) .

٢ — تضاف الخلاصة والملح والفلفل وجوزة الطيب ، ويترك الحساء على نار هادئة حتى ينضج ، بشرط ألا يتهرى .

حساء رأس الضأن

المقادير :

رأس الضأن	عدد ٢ لفته ، عدد ٢ بصلة	ملعقة شاى مقدونس مفرى
٣ — ٤ لتر ماء	$\frac{٢}{٣}$ فنجان شاى	عدد ٢ قرنفلة
٢ عدد جزرة أفرنجية	أرز أو شعير لؤلؤى	قطعة كرفس — ملح
	٧ حبات فلفل أسود صحيح	

الطريقة :

١ — إعداد الرأس : تعد الرأس كالآتى :

(ا) تقسم الرأس وينزع المخ ويوضع فى ماء ملحى .

(ب) تنزع قطـــع العظم الصغيرة والشعر وتغسل الرأس جيداً باستعمال الملح ، مع العناية التامة بنظافة الأنف وحفرتى العينين . ثم تنقطع فى ماء وملح مدة ١٠ دقائق .

(حـ) يزال اللسان ويجهز ويطهى حسب الرغبة .

٢ — يضاف الماء للرأس المعدة ويرفع الإناء على نار هادئة مدة ساعة ، مع نزع الزبد باستمرار كلما ظهر (توضع بصلة صحيحة مع الماء تنزع فيما بعد) .

٣ — تقطع الخضر قطعاً منتظمة ويضاف معها الأرز والملح والبهارات ، وتترك على نار هادئة حتى تنضج (حوالى ساعتين) ثم تنزع الرأس .

٤ — يضاف المقدونس المفرى للحساء وتقدم ساخنة ، أما الرأس فيقدم بمفرده أو ينزع منه اللحم ويقطع قطعاً صغيرة ويقدم فى الحساء .

حساء الأرنب

المقادير :

أرنب	ملعقة كبيرة من الأرز	قطعتان كرفس
لتران من الماء	½ لفتة أفرنجى	ملح ، وفلفل
بصلتان	جزره أفرنجى	

الطريقة :

١ — يسلخ الأرنب ويغسل جيداً ويقطع لحمه قطعا صغيرة نوعاً .

٢ — يضاف المقدار المعين من الماء للحم الأرنب ،ويرفع الإناء على نارهادئة حتى يغلى وينزع الزبد كلما ظهر .

٣ — يستمر الإناء على النار هادئة حتى يقرب اللحم من النضج فيضاف الأرز والخضر المقطعة مكعبات صغيرة نوعاً ، وقليل من الملح حتى تنضج .

٤ — تنزع مقاطع اللحم ويقطع بعضها مكعبات وتضاف للحساء ويعاد تسخينها وتقدم . أما باقى المقاطع فتقدم على حدة مساوقة أو مع الصلصة البيضاء ، (صفحة ٦٤) أو تحمر وتقدم .

حساء الخضر المقطعة

المقادير :

جزر أفرنجى
عدد ٢ من البطاطس
بصلة صغيرة
قطعة كرفس

ملعقة كبيرة مسطحة سمن
٣ أكواب خلاصة لحم أو خضر أو ماء | أو لتر بهريز
ملء كوب لبن
عدد ٢ من القرع المتوسط

الطريقة :

١ — تعد الخضر وتقطع كعيدان الكبريت أو مكعبات ، أما البصل فيفرى جيداً
٢ — تشوح الخضر (سوتيه) فى السمن مدة ٥ دقائق ، ثم يضاف البهريز والملح وتترك على النار إلى أن تنضج .
٣ — يضاف اللبن فى حالة استعماله إلى الحساء مع التقليب .
٤ — يغلى الحساء على النار مدة ٥ دقائق مع التقليب ويقدم ساخناً .

حساء الفول النابت

المقادير :

½ قدح نابت
ملعقة كبيرة من السمن أو ٢ ملعقة زيت
بصلة ، ليمونه

ملح ، فلفل أبيض
عدد ٢ فص مصطكى
ملعقة شاى مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — يقشر الفول النابت وينظف ويغسل .
٢ — يقدح السمن أو الزيت وتضاف إليه المصطكى ثم يضاف الماء ويترك حتى يغلى
٣ — يضاف الفول والليمون والبصلة المقشورة ويترك على نار متوسطة حتى ينضج مع نزع الريم كلما طفا ، يضاف الملح قبل تمام النضج .
٤ — يضاف المقدونس المفرى ويغلى مدة خمس دقائق ، ثم يتبل الحساء ويقدم ساخناً .

٣ — الحساء الثخين Purèes :

ويدخل تحته أنواع الحساء الثخين بتصفية المواد المكونه له كما فى حساء البطاطس . وهذا النوع من الحساء قابل للانفصال إذا ماترك فترسب المواد المثخنة لأسفل تاركة سائلا كالدقيق أو البيض .

(أ) المادة الدهنية : ملعقة كبيرة زبد أو سمن :

المقادير الاساسية لعمل الحساء الثخين :

ب) الأساس

١ — كيلو من الخضر الخضراء مثل البازلاء أو كشك ألماظ أو الطماطم الخ .
٢ — أو نصف كيلو خضر نشوية أو سكرية (جذور ودرنات) مثل الجزر والبطاطس والخرشوف .
٣ — أو $\frac{1}{8}$ كيلو بقول مثل العدس والبازلاء الجافة

(ﺣ) النكهة : وعادة تكون بصلة وتوابل تختلف بحسب نوع الحساء .

(ى) السائل : لتر ، ويفضل أن يكون ثلاثة أرباعه خلاصة والربع لبن .

(ﻫ) المادة المازجة Liaison ملعقة سيجو أو ملعقة دقيق ممزوجة بقليل من اللبن

حساء الخرشوف (رقم ١)

المقادير :

حوالى كيلو خرشوف (يوزن بعد إعداده)	$\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ ملعقة كبيرة دقيق
$1\frac{1}{2}$ ملعقة زبد	لتر بهريز أو ماء .
قطعة كرفس بيضاء وبصلة	$1\frac{1}{2}$ كوب لبن .
ملح وفلفل أبيض	٢ ملعقتان كريمة لبانى

الطريقة :

١ — يعد الخرشوف بإزالة الخراشيف ونزع الزغب من الوسط ، ثم يقطع رفيعاً و يترك

فى الماء المضاف إليه عصير الليمون أو الخل لحين استعمال .

٢ — تعد الخضر وتقطع قطعا رفيعة .

٣ — يشوح الخرشوف والخضر فى الزبد ويغطى بالبهريز أو الماء ويرفع على النار حتى ينضج الجميع.

٤ — تصفى الخضر خلال منخل ويضاف إليها معظم اللبن وترفع على النار حتى تغلى

٥ — يمزج الدقيق جيدا بقليل من اللبن ويضاف للحساء مع التقليب المستمر ثم يعاد الإناء على النار ليغلى مع التحريك . يتبل الحساء بالملح والفلفل الأبيض .

٦ — تضاف الكريمة أخيراً (فى حالة استعمالها) ويلاحظ اجتناب تسخينها وتقدم للمائدة

حساء الخرشوف (رقم ٢)

المقادير :

¾ كيلو خرشوف (يوزن بعد إعداده)
قطعة كرفس ، بصلة
توابل
٣ أكواب بهريز أبيض
ملعقة كبيرة من السمن
كوب لبن

الطريقة :

١ — يجهز الخرشوف والخضر كالسابق ثم ، تشوح فى السمن مدة ٥ دقائق .

٢ — يضاف البهريز ويرفع الإناء على النار حتى يغلى ، ثم تهدأ الحرارة وتترك الخضر حتى تنضج .

٣ — تصفى خلال منخل ويضاف إليها اللبن وتعاد على النار ، وتتبل وتقدم .

حساء كشك ألماز

المقادير :

حزمة كشك ألماز
لتر بهريز أبيض أو ماء
¼ ملعقة شاى من الملح
ملعقة حلو من الدقيق
½ كوب لبن أو كريمة
ملعقة سمن

الطريقة :

١ — يغلى الكشك الماز فى الماء أو البهريز المضاف إليه الملح حتى يغلى .

٢ — تزال رءوس الكشك ألماز اللينة وتترك جانباً لزركشة الحساء فيما بعد ، ويعاد الباقى على النار حتى ينضج ثم يصفى .

٣ — يقلب السمن والدقيق على النار ، ويضاف إليه الكشك ألماز المصفى والماء أو البهريز الذى سلق فيه واللبن فى حالة استعماله ، ويرفع الإناء على النار حتى يغلى مع استمرار التقليب .

٤ — يتبل الحساء وتزخرف برءوس الكشك ألماز وتقدم .

ملحوظة : إذا استعملت الكريمة بدلا من اللبن تلف فى النهاية ، ويلاحظ عدم إعادة تسخينها .

حساء الكرفس

المقادير :

عدد ٢ رأس كرفس	ماء ٣ أكواب بهريز
ملعقة سمن	ماء كوب لبن
ملعقة دقيق	٢ ملعقتان كبيرتان من الكريمة
توابل	بصلة

الطريقة :

١ — يغسل الكرفس ويقطع قطعاً رفيعة وكذا البصل ، ويشوح فى السمن مدة ٥ دقائق ، ويضاف إليه البهريز ويترك على النار حتى ينضج .

٢ — يضاف إليه الدقيق الممزوج باللبن البارد ويرفع على النار حتى يغلى .

٣ — يصفى ويعاد تسخينه ، ثم يرفع بعيداً عن النار وتضاف إليه الكريمة فى حالة استعمالها — يقدم الحساء ومعه الخبز المحمر المقطع مكعبات .

حساء البازلاء

¾ كيلو بازلاء خضراء	٤ كوب بهريز
قطعة نعناع أخضر	كوب لبن
بصلة صغيرة نوعاً	ملعقة كبيرة كريمة
ملح — فلفل أبيض	ملعقة سمن
لون أخضر إذا احتاج الأمر	ملء ملعقة شاى كورن فلور أو دقيق

الطريقة :

١ — تفصص البازلاء وتغسل .

٢ — توضع البازلاء والبصل والنعناع والبهريز فى إناء على نار هادئة حتى تنضج تماما .

٣ — تصفى بمنخل ثم تعاد للاناء ويضاف إليها السمن .

٤ — يمزج الدقيق أو الكورن فلور جيدا باللبن ويضاف للحساء مع التقليب ، ثم ترفع على النار ويستمر فى التحريك حتى تغلى تماماً . فترفع عن النار .

٥ — تتبل ويضاف إليها الكريمة وقليل من اللون الأخضر إذا أريد .

حساء البطاطس

المقادير :

½ كيلو بطاطس	ملعقة سمن ، بصلة	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق
لتر بهريز أبيض أو ماء	كوب لبن	ملح — فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يغسل البطاطس ويقشر ويقطع قطعاً رفيعة ، وكذا البصل .

٢ — يشوح البطاطس والبصل فى السمن مدة ٥ دقائق .

٣ — يضاف البهريز أو الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

٤ — يصفى بمصفاه الخضر الضيقة الثقوب ثم يعاد على النار ويضاف إليه الدقيق الممزوج جيدا باللبن .

٥ — يترك على النار مع التقليب إلى أن يغلى الحساء تماماً ويتم نضج الدقيق يتبل ويقدم ساخنا .

حساء أبي فروة

مقادير :

¾ كيلو أبي فروة	لتر بهريز أبيض
من ١ – ١½ ملعقة زبد	كوب لبن و½ كوب كريمة
قدرة من السكر	ملح فلفل أبيض

ملء ملعقة شاى دقيق أو كورن فلور ، (دقيق علب)

طريقة :

١ — يشق أبو فروة شقين مستعرضين — ويسلق مدة ½ ساعة ويقشر .

٢ — يشوح فى الزبد ويضاف إليه البهريز ويترك على النار حتى ينضج (٣٠ — ٥٠ دقيقة)

٣ — يصفى خلال منخل شعر أو بمصفاه الخضر الضيقة الثقوب .

٤ — يمزج الدقيق أو الكورن فلور مزجا تاما باللبن .

٥ — يعاد أبو فروة المصفى على النار وعندما يغلى يضاف إليه الدقيق المزوج باللبن ويقلب جيداً ويعاد على النار ليغلى ثانيا .

٦ — يرفع الإناء بعيداً عن النار ، ويترك الحساء ليبرد قليلا ، ثم يضاف إليه الكريمة ويتبل .

٧ — يقدم ومعه الخبز المحمر المقطع مكعبات .

حساء الطماطم الخفيفة (رقم ١)

مقادير :

٦٠ جرام مكرونة متوسطة السمك	½ كيلو طماطم
لتر بهريز أبيض وكوب لبن	ملح ، فلفل أبيض

صفار ٣ بيضات — وللاقتصاد يستعمل ملء ملعقة شاى دقيق أو كورن فلور بدلا من البيض .

الطريقة :

١ – تقطع المكرونة قطعاً صغيرة وتطهى فى الماء المغلى مدة ٥ دقائق . ثم تصفى ويستغنى عن ماء السلق .
٢ – يغلى نصف البهريز وتضاف إليه المكرونة ويترك على النار حتى تنضج (٢٠ دقيقة)
٣ – تغسل الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتطهى مع نصف البهريز الآخر على نار هادئة حتى تهرى ثم تصفى وتضاف للبهريز والمكرونة .
٤ – يعاد تسخين الحساء وتضاف المادة المثخنة ، فإذا استعمل البيض فلا يعاد غلى الحساء ، أما إذا استعمل الدقيق فترفع على النار لتغلى مدة ٥ دقائق .

حساء الطماطم (رقم ٢)

المقادير :

½ كيلو طماطم	٢ ملعقة كبيرة كريمة	بصلة — جزرة
ملء ٢ كوب بهريز	ملح ـ فلفل ـ قرنفلة	قطعة كرفس
ملعقة سمن	½ ملعقة شاى سكر	ملعقة حلو سيجو رفيع

الطريقة :

١ – يشوح الجزر والبصل والكرفس (بعد تقطيعها قطعاً صغيرة) مدة ٥ دقائق .
٢ – يضاف إليه الطماطم المقطعة والبهريز والسكر والتوابل وتترك على نار هادئة مدة ساعة تقريباً .
٣ – تصفى بمنخل شعر أو مصفاة ضيقة الثقوب .
٤ – يرفع الحساء على النار ويضاف إليه السيجو ويترك حتى يصفو لون السيجو .
٥ – يرفع بعيداً عن النار ويتبل : ثم تضاف إليه الكريمة ويقلب جيداً ويقدم للمائدة

حساء الطماطم (رقم٣)

المقادير :

- ½ كيلو طماطم — ملعقة كبيرة سمن
- ٢ر٥ كوب بهريز
- ½ كوب ماء أو لبن
- ملعقة حلو من الدقيق أو كورن فلور
- بصلة — جزرة — قطعة كرفس
- قرنفلتين — ملح — فلفل أبيض

الطريقة :

١ — تقطع الخضر قطعاً صغيرة ثم تشوح فى السمن السخن ، وتضاف الطماطم والبهريز وتترك على نار هادئة حتى ينضج ثم تصفى .

٢ — يمزج الدقيق جيداً بالماء أو اللبن ويوضع فى إناء ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلى الخليط .

٣ — تضاف الطماطم المصفاة للخليط مع التقليب ، ثم يعاد غلى الحساء ويقدم .

حساء القرع (رقم١)

المقادير :

- كيلو قرع (يقشر ويقطع) — بصلة
- ملعقة كبيرة دقيق
- ملعقة كبيره سمن
- ملء ٢ كوب بهريز أو ماء
- ٢ كوب لبن
- ملح — فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يشوح القرع والبصل فى السمن ، يضاف البهريز والتوابل ، ويترك على النار حتى ينضج تماماً ثم يصفى .

٢ — يعاد الناتج من التصفية على النار بعد إضافة معظم اللبن ، ويترك حتى يغلى مع التقليب .

٣ — يمزج الدقيق جيداً بما تبقى من اللبن البارد ، ويضاف للحساء وهو يغلى مع التقليب جيداً .

٤ – يرفع الحساء على النار حتى يغلى مدة ٥ دقائق مع التقليب – يتبل و يقدم .

حساء القرع (رقم ٢)

المقادير :

½ كيلو قرع	مل ٢ كوب ماء أو بهريز
بصلة مفرية	½ كوب لبن
ملعقة سمن	ملعقة دقيق

ملح فلفل أبيض

الطريقة :

١ – يقشر القرع ويقطع قطعاً صغيرة .
٢ – يشوح البصل والقرع فى السمن مدة ٢٠ دقيقة (سوتيه) .
٣ – يضاف البهريز أو الماء ويترك على النار حتى ينضج ثم يصفى .
٤ – يمزج الدقيق باللبن ويضاف للحساء ويعاد على النار حتى يغلى ، مع استمرار التقليب مدة ٣ دقائق - يتبل جيداً و يقدم ساخناً :

حساء الخضر المصفاة

المقادير :

عدد ٢ من القرع	٣ كوب بهريز	ملعقة سمن
« ٢ من البطاطس	كوب لبن	ملح
٢ جزرة – بصلة	ملعقة حلومن الدقيق	فلفل أبيض

الطريقة :

١ – تشوح الخضر المعدة والمقطعة قطعاً صغيرة فى السمن الساخن مدة ٥ دقائق ثم يضاف إليها البهريز وتترك على النار حتى تنضج الخضر تماماً ثم تصفى .
٢ – يمزج الدقيق باللبن جيداً ثم يضاف إلى الحساء مع التقليب ويرفع على النار حتى يغلى مدة ٥ دقائق مع استمرار التقليب - تتبل وتغرف وتقدم ساخنة .

حساء العدس البلدى

مقادير :

٢ فنجان عدس	شىء من الملح والكمون
من ١ - ٢ ملعقة سمن	خبز أفرنجى

لتران من ماء أو بهريز

طريقة :

١ - ينقى العدس ويغسل ثم يوضع فى الماء البارد فوق النار حتى ينضج .
٢ - يصفى العدس ويتبل ويقدح السمن ثم يوضع فوقه .
٣ - يقطع الخبز مكعبات صغيرة ويحمر فى السمن ثم يقدم مع الحساء .

حساء العدس البلدى بالبصلة المحمرة

مقادير : مثل مقادير حساء العدس البلدى السابق .

الطريقة :

١ - يعمل كالسابق ويصفى
٢ - تحمر بصله مفرية فى مقدار السمن وتضاف للعدس المصفى .
٣ - تتبل بالملح والكمون وتقدم مع الخبز المحمر فى السمن .

حساء العدس الأفرنجى

المقادير :

⅛ كيلو عدس	جزرة وبصلة كبيرة
¼ كيلو بطاطس	½ لفته أفرنجى (ويمكن الاستغناء عنها)
ملح - فلفل أبيض	لتر ماء بارد أو بهريز
ملعقة سمن	من ½ إلى كوب لبن

الطريقة :

١ — يغسل العدس جيداً وتحضر الخضر وتقطع قطعاً صغيرة .
٢ — يشوح العدس والخضر المقطعة فى السمن الساخن مدة ٥ دقائق مع التقليب الجيد .
٣ — يضاف الماء أو البهريز ويترك مدة ساعة تقريباً على النار مع التقليب آناً فآناً حتى ينضج الجميع ثم يضاف إليه اللبن ، ويعاد تسخين الحساء ويقدم مع الخبز المحمر .

حساء البازلاء الجافة

المقادير :

كوب بازلاء جافة	١½ ملعقة زبد
بصلة (يمكن الاستغناء عنها)	لتر بهريز
جزرة (يمكن الاستغناء عنها)	½ كوب لبن أو ماء
قطعة كرفس (يمكن الاستغناء عنها)	ملء ملعقة شاى كورن فلور أو دقيق
ملح ـ فلفل أبيض	قليل من اللون الأخضر إذا أريد

الطريقة :

١ — تغسل البازلاء جيداً وتنقع فى الماء البارد مدة ١٢ ساعة .
٢ — تشوح البازلاء والخضر المقطعة فى حالة استعمالها فى السمن مدة ٥ دقائق .
٣ — يضاف البهريز وتترك على النار حتى تنضج تماما ثم تصفى .
٤ — يمزج الدقيق جيدا بالماء أو اللبن ، ويضاف الحساء المصفى وترفع على النار حتى تغلى مدة ٥ دقائق مع التقليب المستمر .
٥ — تتبل ويضاف إليها قليل من اللون الأخضر إذا أريد ، ويقدم .

رابعا — الحساء المثخن Thickened Soup

عبارة عن الحساء المثخن بإضافة مادة مثخنة مختلفة على حسب نوع الحساء المطلوب والمادة المثخنة المستعملة هى :

(أ) بعض الحبوب الصحيحة أو المدقوقة ، مثل الأرز والتبيوكا ، وتضاف فى بدء طهى الحساء وتعمل على سمك القوام كما فى حساء التبيوكا .

(ب) الدقيق أو الكورنفلور الممزوج بقليل من السائل وهذا يضاف قبل الغرف بقليل مثل حساء الخضر البيضاء .

(جـ) مزيج من المادة الدهنية والدقيق بنسبة متساوية « roux » وتكون بيضاء كما فى حساء السمك أو بنية كما فى حساء ذيل الثور، وهذه تضاف قبل طهى الحساء أو بعده

(د) صفار البيض الممزوج باللبن أو الكريمة ويتحتم إضافته قبل الغرف مباشرة وتعمل على الثخانة البسيطة علاوة على الزيادة فى القيمة الغذائية وإظهارها النكهة مثل حساء التربية .

حساء اللحم البقرى

مقادير :

½ كيلو لحم بقرى	قرنفلة - حبهان - ٢ فص مصطكى
لتر بهريز	ملح - فلفل أبيض
جزرة ولفته صغيرة وبصلة	ملعقة كبيرة من كورنفلور أودقيق

طريقة :

١ — يغسل اللحم ويقطع قطعا صغيرة جداً وتقطع الخضر مكعبات .

— يوضع اللحم والخضر والبهريز والتوابل فى إناء ويرفع على نار هادئة حتى يتم نضج اللحم والخضر ثم يصفى الخليط لحجز اللحم والخضر من السائل .

٣ — يثخن سائل الحساء بالكورنفلور أو الدقيق الممزوج بالماء البارد (وذلك باغلاء السائل وإضافة الدقيق الممزوج مع التقليب الجيد) .

٤ — يعاد إغلاء الحساء مـــدة ٥ دقائق ثم يضاف إليه الخضر واللحم الناضجة المحجوزة ويقدم .

حساء الأرانب

المقادير :

أرنب
٦ أكواب بهريز أو ماء
½ كيلو لبن
١½ ملعقة دقيق
٢ بصلة وقطعة كرفس بيضاء
ملح ـ حبهان ـ مصطكى

الطريقة :

١ — يغسل الأرنب ويقطع مقاطع ويوضع فى إناء ومعه البصل والحبهان والكرفس والمصطكى .
٢ — يرفع الإناء على نار هادئة حتى ينضج اللحم مع ملاحظة نزع الزبد (الريم) كلما ظهر .
٣ — يصفى وينزع اللحم ويقدم المائدة على حسب الطلب ، أما السائل فيترك ليبرد ثم تنزع طبقة الدسم السطحية .
٤ — يرفع السائل على النار ليغلى ثم يضاف إليه الدقيق الممزوج باللبن البارد مع التقليب الجيد ، يرفع ثانيا ليغلى مدة ٥ دقائق .
٥ — يقدم الحساء ومعه الخبز المحمر المقطع مكعبات .

حساء الخضر الأبيض

المقادير :

جزرة وقطعة كرفس
لفتة صغيرة أو بطاطس
بصلة صغيرة
ملح وفلفل أبيض
٣ كوب بهريز أو ماء
كوب لبن
ملعقة كبيرة مسطحة سمن
ملعقة حلو دقيق

الطريقة :

١ — تقطع الخضر كعيدان الكبريت ، أما البصل فيفرى جيداً .

٢ – تشوح الخضر (سوتيه) فى السمن مدة ٥ دقائق ثم يضاف البهريز والملح وتترك على النار حتى تنضج الخضر .

٣ – يمزج الدقيق باللبن مزجا تاماً ، ثم يضاف إلى الحساء مع التقليب .

٤ – يغلى الحساء مدة ٥ دقائق مع التقليب . ويقدم ساخناً .

الحساء الهولندى

المقادير :

لتر بهريز أبيض (دجاج)	½ كوب من الخضر المسلوقة المقطعة قطعاً زخرفية
مع (صفار) ٤ بيضات	½ كوب كريمة
ملعقة زبد أو سمن	توابل
ملعقة دقيق	قليل من عصير الليمون

الطريقة :

١ – يسيح الزبد أو السمن ثم يضاف الدقيق ويقلب على النار قليلا بشرط ألا يصفر لون الدقيق .

٢ – يضاف البهريز تدريجاً مع التقليب الجيد ، ثم يرفع الإناء على النار حتى يغلى مع استمرار التحريك ، ويترك ليغلى مدة ٥ دقائق .

٣ – يخلط ع البيض والكريمة معاً ، ثم يصفى الخليط على السائل السابق بشرط أن يكون بارداً .

٤ – يعاد تسخين الحساء على نار هادئة ، بشرط ألا يغلى حتى ينضج البيض .

٥ – يتبل ويضاف إليه قليل من عصير الليمون ثم تضاف الخضر الناضجة المقطعة ويقدم .

حساء التربية بالبيض والكريمة

المقادير:

لتر بهريز أبيض (دجاج)	ع (صفار) ٤ بيضات
¼ كوب كريمة	ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يرب صفار البيض ويضاف إلى الكريمة .
٢ — يرفع البهريز على النار حتى يقرب من الغليان .
٣ — يرفع البهريز بعيداً عن النار ويضاف إليه صفار البيض والكريمة ويقلب جيداً
٤ — يعاد الإناء على نار هادئة جداً أو بجانب النار ، ويستمر فى التقليب حتى يغلظ الحساء بشرط ألا يغلى وإلا انفصلت أجزاء الحساء .
٥ — يتبل بالملح والفلفل ويقدم معه مكعبات الخبز المحمر أو المحمص .

حساء التربية بالبيض والليمون

المقادير :

لتر خلاصة لحم (والأفضل استعمال بهريز الطيور) — مح (صفار) ٢ بيضتين — ليمونة .

الطريقة :

١ — يفصل الصفار ويضاف إليه قليل من الملح والفلفل الأبيض وعصير الليمون ويقلب جيداً .
٢ — يصب فوقه الحساء الساخن ويقلب جيداً ويقدم فى الحال .

حساء التربية بالدقيق والليمون

المقادير :

لتر بهريز أبيض (طيور)	ليمون
ملعقة دقيق	ملح وفلفل أبيض

الطريقة :

١ — يرفع البهريز على النار حتى يغلى ثم يرفع الإناء بعيداً عن النار .
٢ — يمزج الدقيق جيداً فى قليل من البهريز البارد ويضاف للإناء مع التقليب الجيد ثم يرفع الإناء على النار ليغلى مدة ٥ دقائق ، يتبل بالملح والفلفل ويضاف إليه عصير الليمون ويقدم

حساء اللبن

المقادير:

كيلو لبن
ملعقة دقيق
½ ملعقة زبد
٢ بيضة
بصلة
قطعة كرفس
ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى
ملعقتان كبيرتان من جبن رومى مبشور
ملح ، فلفل أبيض

الطريقة:

١ — يسيح الزبد ويضاف الدقيق ويقلب، ثم يضاف اللبن تدريجاً مع التقليب الجيد ويترك حتى يغلى جيدا .
٢ — يضاف الكرفس والبصل المقطع بنظام ، تهدأ الحرارة ويترك الإناء ، هكذا من ٢٠ : ٣٠ دقيقة ،
٣ — يبرد الإناء قليلا ثم يضاف صفار البيض ويعاد تسخينه بشرط ألا يغلى .
٤ — يرفع الحساء من على النار ويتبل ويضاف إليه الجبن الرومى المبشور .
٥ — يرب بياض البيض حتى يجمد تماماً ويوضع فى طبق الحساء المعد الساخن ، ثم يصب عليه الحساء ويرش السطح بالمقدونس المفرى .
٦ — يقدم معه الخبز المحمص أو المحمر .

حساء التبيوكا

المقادير:

لتر بهريز أبيض
ملعقة كبيرة تبيوكا مدقوقة
½ كوب كريمة - صفار بيضتين
ملح - فلفل أبيض

الطريقة:

١ — يغلى البهريز وتذر عليه التبيوكا مع التقليب الجيد .

٢ - يرفع على النار مع التحريك مدة ٢٠ دقيقة .
٣ - يرب صفار البيض والكريمة . الحساء قليلا ثم يضاف إليه خليط البيض والكريمة ، يعاد تسخينه بشرط ألا يغلى .

حساء الأكارع (رقم ١)

ينظر باب اللحم (سلق الأكارع)

حساء الأكارع (رقم ٢)

المقادير:

عدد ٢ زوج أكارع بتلو
ملعقة كبيرة سمن - عصير ليمونة
وفص مصطكى وفص حبهان، ملح، فلفل أبيض
لتران من الماء ، ملعقة كبيرة دقيق

الطريقة:

١ - تعد الأكارع (ينظر باب اللحم) .
٢ - يقدح السمن ويضاف إليه المصطكى والحبهان والماء يترك حتى يغلى .
٣ - يذاب الدقيق جيدا فى قليل من الماء البارد ، ويضاف الماء المغلى ، مع التقليب الجيد
٤ - يضاف عصير الليمون ويترك السائل على النار حتى تنضج - تتبل بالملح والفلفل

خامسا - حساء السمك :

وهو سهل الهضم ومغذ واقتصادى ، إذ يمكن عمل خلاصته من أى نوع رخيص من السمك عدا السمك الدهنى ، كذا يمكن عمله من عظم وجلد السمك ، خصوصا مقطع الرأس ويقدم عادة للمرضى أو وقت الصوم .

حساء السمك الأبيض على الطريقة المصرية

المقادير:

½ كيلو سمك أبيض
بصلة
ملح - فلفل
ليمونة
لتر ماء
مصطكى وحبهان
قطعة كرفس
ملعقة مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — يقدح السمن وتلقى فيه المصطكى ، ثم يضاف الماء والملح والحبهان والبصل والكرفس ، وتترك حتى تغلى فيضاف السمك المجهز والليمون .
٢ — يترك الإناء على النار حتى ينضج السمك .
٣ — يقدم الحساء بطريقتين :
(أ) يقدم وبه السمك المقطع قطعاً منتظمة ويرش على سطحه المقدونس المفرى
(ب) يقدم السمك على حدة ويجمل بالليمون والمقدونس ، ويقدم الحساء على حدة ومعه المقدونس المفرى .

حساء السمك

المقادير :

رأس سمكة وذيلها	١ ½ كوب ماء
½ ملعقة كبيرة سمن	ملعقة شاى من الدقيق
عدد ٣ فص مصطكى	قليل من المقدونس والكرفس المفرى
عدد ٢ فص حبهان	ملعقة شاى من عصير الليمون

الطريقة :

١ — يقدح السمن وتلقى فيه المصطكى والحبهان ثم يشوح السمك فى السمن ويرفع .
٢ — يضاف الماء للسمن المتخلف ويترك على النار حتى يغلى .
٣ — يذاب الدقيق فى قليل من الماء ويضاف إلى الماء المغلى مع التقليب الجيد .
٤ — يترك الإناء يغلى على النار مدة ١٠ دقائق لينضج الدقيق ثم يتبل بالملح والفلفل .
٥ — يوضع السمك ويترك على نار هادئة حتى يقرب من النضج فيضاف المقدونس والكرفس المفرى .
٦ — يرفع الإناء من على النار عند تمام نضج السمك ويضاف عصير الليمون .

حساء السمك على الطريقة الأفرنجية

المقادير:

½ كيلو سمك أبيض	½ جزرة أفرنجية وبصلة
لتر ماء	قطعة كرفس بيضاء
½ كوب لبن	½ ملعقة مقدونس مفرى
ملعقة دقيق	قليل من عصير الليمون
ملح - فلفل أبيض	عدد ٢ حبة قرنفل

الطريقة:

١ — يجهز السمك ثم يسلق مع الخضر المجهزة ، ويضاف الملح والفلفل والقرنفل ويترك حتى ينضج قليلا .

٢ - ينزع السمك من السائل ويزال جلده وعظمه ، ويقطع لحمه قطعاً صغيرة منتظمة .

٣ - يعاد عظم السمك وجلده إلى السائل السابق ويترك ليغلى فيه مدة لا تزيد على ½ ساعة ثم يصفى السائل .

٤ - يمزج الدقيق باللبن جيداً ثم يضاف إلى البهريز المصفى ويرفع على النار ويترك ليغلى مدة خمس دقائق . ثم يضاف إليه لحم السمك المقطع ويغلى ثانياً مدة ٣ : ٥ دقائق .

٥ - يضاف عصير الليمون والمقدونس المفرى ويقدم ساخناً .

حساء السمك الأدكن المنتشر فى السواحل

المقادير :

½ كيلو سمك	½ فنجان زيت سيرج أو فرنساوى
بصلة كبيرة مفرية	ملح وفلفل - لتر ماء

١ - يفرى البصل رفيعاً ويقلى فى الزيت ثم يدهك جيداً .

٢ - يصب عليه الماء ويضاف الملح والفلفل ويترك على النار حتى يغلى

٣ - يضاف السمك ويترك حتى ينضج .

٤ - يرفع السمك ويقدم على حدة أو ينزع جلده وعظمه ويقطع قطعاً مناسبة ويضاف للحساء المصفى .



الصلصات

القلية (الصلصة) عبارة عن سائل له نكهة معينة مكتسبة من موادها الأساسية ،وهى مثخنة كالحساء بإضافة قليل من الكورن فلور أو الدقيق أو البيض أو الزبد أو الكريمة الخ ، وتكون الصلصات باباً هاما فى الطهى سواء أكانت بسيطة أم راقية ، لأنها تعمل على تنويع الأصناف التى تقدم معها بطرق شتى ، وهذا يتلخص فيما يلى :

١ - تزيد فى القلية الغذائية للصنف ، كما فى الكوسة والقنبيط بالصلصة البيضاء .

٢ - تعمل على تحسين نكهة الطبق كما فى السمك المسلوق بصلصة المايونيز .

٣ - تعمل على تجميل وتحسين شكل الصنف ، كما فى زخرفة البودنج بصلصة الشيكولاته وضلع اللحم المفرى بصلصة الطاطم .

٤ - تنقص من نكهة المادة الدهنية الزائدة فى بعض الأطعمة ، كما فى البط والأوز فتقدم معه حينئذ صلصة التفاح .

٥ - تكسب الصنف اسماً معيناً وتزيد فى تجميله ، فمثلا صلصة الكارى إذا قدمت مع أى صنف كاللحم والسمك والطيور الخضراء الخ . . . اكتسب الصنف إسم الصلصة مثل اللحم بالكارى والسمك بالكارى الخ .

٦ - تساعد على تماسك أجزاء مقادير الأصناف بعضها ببعض كما فى عمل الضلع باللحم المفرى الناضج . وهذا النوع من الصلصة ثخين جدا كالعجين؛ ويسمى بالأفرنجية « باناداً » .

المواد الأساسية المكونة للقلايا (الصلصات)

١ - المادة الدهنية : وهى إما أن تكون من الزبد أو السمن أو الزيت .

٢ المادة المثخنة : وتكون من الدقيق أو النشا أو الكورن فلور أو الأزاروط أو البيض أو الكريمة .

٣ . السائل : مثل اللبن أو البهريز أو الماء أو عصير الفاكهة أو خليط من اثنين منها
٤ ـ المادة التي تعطى الخاصية المعينة: مثل المقدونس المفرى أو البصل المفرى أو البيض
٥ ـ التوابل والمواد التي تعطى للصلصة النكهة المعينة : مثل الملح والفلفل ، القرنفل القرفة ، قشر الليمون ، الكرفس ، البصل ، الثوم ، والبهارات والصلصات المجهزة كالأنشوجة والكتشب ، والروائح كالليمون والفانيليا ؛ وعصارات اللحم المختلفة كالأكسو والبوفريل Oxo or Bovril

مزايا الصلصة الجيدة

١ ـ لون الصلصة يكون مماثلا للون المادة الأساسية المستعملة كما فى صلصة الطماطم .
٢ ـ طعم الصلصة يكون مماثلا لنكهة المواد المستعملة مثل صلصة الكارى .
٣ ـ سمك الصلصة يكون ملائماً للغرض المطلوب من أجله الصلصة .
٤ ـ يجب أن تكون خالية من الكتل ومن الدسم العائم .
٥ ـ يجب أن تكون خالية من الرواسب والجزيئات القاتمة اللون وأن تكون نكهتها خالية من نكهة الحرق .
٦ ـ يجب أن يكون قوام جميع أجزائها ممزوجاً مزجا متماثلا وغير قابل للانفصال .

أقسام الصلصات

تنقسم الصلصات للأقسام الآتية :

١ ـ الصلصة البيضاء . ٢ ـ الصلصة البنية .
٣ ـ الصلصة المستعمل فيها البيض لسمك قوامها ٤ ـ الصلصة الباردة .
٥ ـ الصلصات عديمة القسم .

وتعتبر الصلصة البيضاء والبنية أساساً لكثير من أنواع الصلصات .

أولا ـ الصلصة البيضاء

المقادير الأساسية :

ملعقة كبيرة مسطحة سمن أو زبد ، ملعقة كبيرة مسطحة دقيق لكل كوب سائل

الصلصة السائلة (تقدم مع الطعام فى قارب)

(ب) ملعقة كبيرة سمن أو زبد ، ملعقة كبيرة دقيق لكل كوب سائل للصلصة السميكة نوعا (تستعمل لتغطية الأطعمة) .

(ج) ٢ ملعقة كبيرة سمن ، ٢ ملعقة كبيرة دقيق . لكل كوب سائل للصلصة السميكة جداً (Panada) بانادا (تخلط بها الأطعمة) .

الطريقة :

١ - يسيح السمن أو الزبد ثم ينزع من على النار .

٢ - يضاف الدقيق المنخول مع التحريك الجيد باستعمال ملعقة خشب ثم يعاد على نار هادئة .

٣ - يستمر فى التحريك مدة ٣ : ٤ دقائق مع ملاحظة عدم تغير لون الدقيق .

٤ - ينزع الوعاء من النار ثانياً ويضاف إليه السائل مغليا مرة واحدة مع التقليب السريع بالمضرب السلك .

٥ - يعاد الوعاء على نار هادئة حتى تصل الصلصة لدرجة الغليان مع ملاحظة التقليب المستمر طول الوقت وبعد الغليان مدة من ٥ إلى ٧ دقائق حتى يتم نضج الدقيق .

٦ - تتبل وإذا كان قوامها سميكا تخفف بقليل من السائل ويعاد غليانها ، ويضاف للصلصة البيضاء مقادير شتى لتنويع صنفها ولزيادة قيمتها الغذائية ، وحينئذ تكتسب الصلصة اسم المادة المضافة ، ومثال ذلك :

(ا) مواد تضاف فى بدء العملية لتكسب الصلصة نكهة معينة مثل :

١ - الخضر ، وتضاف عند بدء عمل الصلصة كما فى صلصة الباشميل .

٢ - مواد تكسب اللبن الذى يستعمل للصلصة نكهة معينة ، فمثلا يغلى قشر الليمون أو غلاف الفانيليا مع اللبن قبل استعماله لعمل الصلصة .

(ب) مواد تضاف للصلصة قبل تقديمها مباشرة ، بشرط الا تغلى مرة ثانية مع الصلصة مثل الزبد ، الكريمة ، البيض ، السكر ، الروائح ، الحوامض الخفيفة .

١ - الزبد : يضاف مقدار ملعقة حلو زبد لكل كوب صلصة لتزيد فى القيمة الغذائية فيقطع الزبد قطعاً صغيرة ويقلب أو يضرب قطعة قطعة مع الصلصة حتى يتم مزجه لئلا يطفو على الوجه (السطح) :

٢ ـ الكريمة : تضاف تدريجاً مع التقليب باحتراس ، ويجب ألا تغطى خوفاً من تفكك أجزائها (الصلصة) وتغيير طعمها .

٣ ـ البيض : تضاف البيضة بأكملها أو يضاف الصفار فقط ويجب تسخين الصلصة بعد إضافة البيض بشرط ألا تغطى .

٤ ـ الروائح : وهى سهلة التطاير إذا أعيد إغلاء الصلصة بعد إضافتها .

٥ ـ الحوامض الخفيفة : مثل عصير الليمون ويجب إضافتها نقطة فنقطة ويستعمل بكميات قليلة حتى لا تتفكك أجزاء الصلصة .

٦ ـ السكر : سهل الاحتراق ، لذلك يضاف للصلصة الحلوة قبل الغرف مباشرة .

(ج) مواد باردة : إما تامة النضج أو تحتاج لإتمام نضجها مثل الجمبرى . أبو جلامبو ، المقدونس ، فتسخن مع الصلصة مدة ٥ دقائق إلى ١٠ دقائق قبل الغرف لإعادة تسخينها ولتتسرب نكهتها الصلصة .

الصلصات البيضاء الغير الحلوة

صلصة الجبن الرومى

المقادير :

كوب صلصة بيضاء صفحة (٦٤) | ٢ ـ٣ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور

الطريقة : يضاف الجبن المبشور للصلصة البيضاء وتقلب جيداً ـ تقدم مع المكرونة والخضر المسلوقة الخ .

صلصة البيض

تقدم مع السمك والطيور المسلوقة

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) بيضتان مسلوقتان جيداً .

الطريقة : يفرى البيض ويضاف للصلصة المغلية ثم تتبل

صلصة الأنشوجة

تقدم مع السمك المسلوق والمقلى

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) | ملعقة حلو من روح الأنشوجة
لون أحمر إذا احتاج الأمر

الطريقة : تضاف الأنشوجة إلى الصلصة البيضاء وتمزج بها جيداً وتلون إذا أريد .

صلصة المقدونس

تقدم مع الطيور والسمك واللحم البتلو المسلوق

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) | ملعقة حلو مقدونس مفرى رفيعاً .

الطريقة : يضاف المقدونس المفرى للصلصة البيضاء وهى ساخنة ويمزج بها جيداً .

صلصة البصل

تقدم مع لحم الضأن المسلوق أو الكرشة

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) | بصلتان كبيرتان ، ملح وفلفل أبيض

الطريقة :

١ – يقشر البصل ويسلق ، ثم ينزع من ماء السلق ويجفف ويفرى .
٢ – يضاف للصلصة البيضاء ويتبل .

صلصة المخ

تقدم مع رأس الضأن المسلوق

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)
ملعقة شاى من عصير ليمون
مخ ضأن ناضج مفرى (ينظرباب اللحم)
ملعقه حلو من مقدونس مفرى

الطريقة : يضاف المخ وعصير الليمون والمقدونس إلى الصلصة البيضاء .

الصلصة البيضاء بالليمون

تقدم مع الأطباق الراقية للدجاج واللحم البتلو والسمك

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) سائلها بهريز أبيض (صفحة ٣٣) ملعقة شاى من عصير ليمون .

الطريقة : يضاف عصير الليمون للصلصة البيضاء بعد نزعها من على النار وخفض درجة حرارتها

صلصة المقدونس والليمون

تقدم مع السمك والطيور واللسان

المقادير :

كوب صلصة بيضاء بالليمون (صفحة ٦٨) ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة : تعمل الصلصة ثم يضاف إليها المقدونس المفرى

صلصة الجمبرى

تقدم مع السمك

المقادير :

كوب صلصة أنشوجة أو صلصة الليمون (صفحة ٦٧ أو ٦٨)	⅛ كيلو جمبرى مسلوق ومقشر (ينظر باب السمك)

الطريقة :

١ ـ يتبل الجمبرى المفرى بالملح والفلفل الأبيض وعصير الليمون .
٢ ـ يضاف للصلصة البيضاء وتخلط بها جيداً .

صلصة الخردن « المستردة » (رقم ١)

تقدم مع السمك المسلوق والمشوى

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	ملعقة شاى من خردل (مستردة) مسحوق

الطريقة : يخلط الخردل مع الدقيق المستعمل لعمل الصلصة البيضاء

صلصة الخردل « المستردة » (رقم ٢)

المقادير :

¼ كوب بهريز سمك (صفحة ٣٤)	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق
ملعقة كبير زبد	ملعقة شاى من خردل (مستردة)

ملعقتان كبيرتان خل أبيض

الطريقة :

١ ـ تعمل الصلصة البيضاء من الدقيق والزبد والبهريز و تغلى جيداً .

٢ ـ تمزج المستردة بالخل مزجاً جيداً .

٣ ـ يضاف خليط المستردة إلى الصلصة البيضاء ويعاد غليها ثم تتبل .

صلصة المايونيز الاقتصادية

للأطباق الباردة من اللحوم والسمك وللسلطات

المقادير :

كوب صلصة مستردة رقم ١ (صفحة ٦٩)	ملعقتان كبيرتان زيت سلاطة
	ملعقتان كبيرتان من الخـــل

الطريقة :

١ ـ تعمل صلصة المستردة وتبرد .

٢ ـ يضاف إليها الزيت بالتدريج وبالتبادل مع الخل مع التقليب المستمر ، ثم تتبل

صلصة الكرفس

للطيور المسلوقة واللسان

المقادير :

٢ رأس كرفس (القطعة البيضاء فقط)	ملعقة كبيرة زبد
كوب ماء	كوب صلصة بيضاء بالليمون (صفحة٦٨)

٢ ملعقتان كبيرتان من الكريمة (ويمكن الاستغناء عنها)

الطريقة :

١ ـ يغسل الكرفس ويقطع ثم يشوح فى الزبد ويصب عليه مقدار الماء ، ويترك على النار حتى يتم نضجه .

٢ ـ تضاف إليه الصلصة البيضاء ويعاد طهيه على النار مدة ½ ساعة .

٣ ـ ينزع من على النار وتضاف الكريمة إذا أريد استعمالها ، وتعاد على نار هادئة بشرط ألا تغلى .

الصلصة البيضاء الفرنسية (الباشميل)

المقادير :

ملعقة كبيرة زبد	كوب لبن
ملعقة كبيرة دقيق	قطعة كرفس ، قطعة جزر ، فرع مقدونس
ملح وفلفل أبيض	بصلة صغيرة مثبت بها عدد ٢ قرنفلتان

الطريقة :

١ — توضع جميع الخضر فى اللبن وترفع على نار هادئة حتى تتسرب نكهتها للبن ، ثم يصفى اللبن .

٢ — تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللبن المحتوى على خلاصة الخضر (ص٦٤)

صلصة بهريز الدجاج (رقم ١)

للطيور واللحم البتلو

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة دقيق	٢ كوب بهريز دجاج (صفحة ٣٤)
٢ ملعقة كبيرة زبد	بصلة صغيرة
ملعقة شاى من عصير ليمون	½ كوب كريمة (ويمكن الاستغناء عنها)
حبهان	ملح وفلفل أبيض

الطريقة :

١ — يشوح الدقيق قليلا فى الزبد ثم يضاف إليه البهريز المغلى مع التقليب الجيد .

٢ — تترك على النار لتغلى ، ثم يضاف الحبهان والبصلة . تهدأ الحرارة وتترك مدة ¼ ساعة .

٣ — تبرد الصلصة قليلا ثم يضاف إليها عصير الليمون والكريمة إذا استعملت .

٤ — تصفى الصلصة ثم تتبل بالملح والفلفل الأبيض .

صلصة بهريز الدجاج (رقم ٢)

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة زبد
٢ ملعقة كبيرة دقيق
عصير ٢ ليمونة
ملح وذرة من مبشور جوزة الطيب
٢ كوب بهريز دجاج (صفحة ٣٤)
⅛ كيلو كريمة
قرنفلتان
٦ حبات فلفل أسود صحيح

الطريقة : تعمل كالسابقة تماماً

الصلصات البيضاء الحلوة

صلصة الفانيليا
لكثير من أنواع الحلو

المقادير:

١½ ملعقة كبيرة زبد
١½ ملعقة كبيرة سكر
كوب لبن
مل ملعقة شاى من دقيق
½ ملعقة شاى من فانيليا

الطريقة:

١ — تعمل الصلصة البيضاء بنصف مقدار الزبد وبمقدار الدقيق واللبن (ينظر صفحة ٦٤)
٢ — يضاف المقدار الباقى من الزبد قطعة فقطعة مع التقليب
٣ — تحلى بالسكر ثم تضاف الفانيليا

صلصة الليمون الحلوة

المقادير: كالصلصة السابقة (الفانيليا) إلا أن الفانيليا تستبدل بها قشر ليمونة وملعقة شاى من عصير الليمون

الطريقة :

يقطع قشر الليمونة رفيعاً ويضاف للبن ، ثم يرفع على نار هادئة بشرط ألا يغلى اللبن ، وذلك مدة ١٥ دقيقة حتى تتسرب نكهة الليمون للبن ثم يصفى .

٢ ـ تعمل صلصة بيضاء بالدقيق والزبد وتغلى مدة ثلاث دقائق (صفحة ٦٤) .

٣ ـ ترفع من على النار وتترك لتبرد قليلا ، ويضاف إليها عصير الليمون قبل تقديمها مباشرة .

صلصة الشيكولاتة

لبودنج الشيكولاته وغيره من الحلوى

المقادير :

ملعقة كبيرة مسطحة دقيق	٢٠ جرام شيكولاتة مبشورة
ملعقة حلو زبد	½ ملعقة شاى من فانيليا
كوب لبن	سكر للتحلية

الطريقة :

١ ـ تذاب الشيكولاتة فى اللبن على نار هادئة ويترك حتى يبرد .

٢ ـ تعمل الصلصة بالدقيق والزبد وباستعمال اللبن المذاب فيه الشيكولاتة (ينظر صفحة ٦٤) . ثم تحلى بالسكر ويضاف إليها روح الفانيليا وتمزج جيداً وتقدم .

صلصة القهوة

تقدم مع أنواع البودنج

المقادير :

ملعقة حلو زبد	½ كوب لبن
سكر للتحلية	½ كوب قهوة
ملعقة كبيرة مسطحة دقيق	
قليل من الفانليا	أو { كوب لبن يضاف إليه ملعقة كبيرة من روح القهوة

الطريقة :

١ — تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللبن (ص ٦٤) ثم تضاف القهوة أو روح القهوة .

٢ — تحلى بالسكر وتضاف الفانيليا .

ثانيا — الصلصة البنية

مقاديرها وطريقة عملها كالصلصة البيضاء إلا أن عملية تحمير الدقيق مع السمن فى الصلصة البنية تستمر حتى يصير لون الدقيق بنياً محمراً ـ وذلك بعد تحمير الخضر فى حالة استعمالها كالبصل والجزر والكرفس .

والصلصة البنية تحتاج لعناية كبيرة فى أثناء عملها لتحصل على اللون المعين والقوام المطلوب

الشروط الواجب مراعاتها فى عمل الصلصة الأساسية البيضاء والبنية

١ — ملاحظة تحمير الخضر فى حالة استعمالها تحميراً كافيا ، كما فى الصلصة البنية .

٢ — ملاحظة تحمير الدقيق فى السمن تحميراً بسيطا بشرط ألا يتغير لونه ، كما فى الصلصة البيضاء .

٣ — تحمير الدقيق فى السمن تحميراً بطيئا حتى يصير لونه بنيا خفيفا ، كما فى الصلصة البنية بشرط ألا يزيد هذا التحمير وإلا أدى لفساد الطعم وانفصال أجزاء الصلصة .

٤ — التقليب الجيد عند إضافة السائل منعاً من تجمد بعض الأجزاء .

٥ — تطهى الصلصة بعد إضافة السائل على نار هادئة لإتمام نضج الدقيق ولإظهار نكهة المواد المستعملة لأن ارتفاع درجة الحرارة فى هذه المرحلة يسبب انفصال المادة الدهنية وارتفاعها على السطح .

٦ — يزال أثر المواد الدهنية من على سطح الصلصة إما بنزعها بملعقة أو بقطعة ورق خشن أو نشاف أو برش كمية من الماء البارد على السطح تؤدى إلى ارتفاع المادة الدهنية وبهذا يسهل نزعها .

الصلصة البنية العادية

تقدم مع (رستو) اللحوم والطيور

½ ملعقة كبيرة من الدقيق	٢ كوب بهريز أو ماء
ملعقة كبيرة من السمن	ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يحمر الدقيق فى السمن إلى أن يصير بنيا محمرا .

٢ — يضاف البهريز أو الماء تدريجا مع التقليب الجيد ، ويترك على النار ليغلى التقليب — تصفى جيدا وتستعمل .

الصلصة البنية بالخضر

المقادير :

ملعقة كبيرة سمن	½١ كوب بهريز (صفحة ٣٣)
ملعقة كبيرة دقيق	بصلة صغيرة
ملح ـ فلفل أبيض	جزرة

الطريقة :

١ — يحمر البصل والجزر المقطع فى السمن ثم يذبل

٢ — يضاف الدقيق ويقلب على نار هادئة حتى يصير لونه بنياً محمرا .

٣ — ينزع من على النار ويضاف إليه البهريز تدريجيا مع التقليب الجيد .

٤ — يرفع الإناء من على النار حتى يغلى مدة ٣ دقائق مع استمرار التحريك .

٥ — تضاف الخضر المحمرة والتوابل وتترك على نار هادئة مدة ½ ساعة .

٦ — تصفى الصلصة وتقدم .

صلصة السمك البنية

الطريقة : ١ — تعمل كالسابقة مع استعمال بهريز السمك ٣٤ .

٢ — يضاف مقدار ملعقة شاى من خل العنب للصلصة بعد تصفيتها .

الصلصة الإسبانيولية

تعتبر أساساً للصلصات البنية الراقية

المقادير :

ملعقة سمن لتحمير الخضر	ملعقة كبيرة من خل أحمر
لتر بهريز (٣٣)	بصلة صغيرة ، ½ جزرة
لعمل الصلصة البنية { ٢ ملعقة كبيرة زبد ، ٢ ملعقة كبيرة دقيق }	طماطمتان وقطعة كرفس
	ملعقة شاى من عصير الليمون

قرنفلتان ، ٦ حبات فلفل أسود ، ملح

الطريقة :

١ — تقطع الخضر وتحمر فى السمن ثم تضاف التوابل والبهريز والخل وتترك على نار هادئة مدة ساعة مع تغطية الإناء .

٢ — يصفى البهريز المعد ويستعمل فى عمل الصلصة .

٣ — تعمل الصلصة البنية بالدقيق والزبد والبهريز المعد وتترك على النار مع التقليب حتى تغلى (٧٥) .

٤ — تطهى الصلصة ببطء على نار هادئة مدة لاتقل عن نصف الساعه مع نزع الدسم

٥ — يضاف عصير الليمون وتصفى الصلصة خلال قطعة نسيج .

الصلصة الايطالية

لأطباق السمك واللحوم

المقادير :

كوب صلصة اسبانيولية أو صلصة بنية (صفحة ٧٦ أو ٧٥)	ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض
	بصلتان مفريتان
ملعقة زبد أو زيت سلاطة	عدد ٢ من من عش الغراب المفرى

ملعقتان كبيرتان من البهريز

الطريقة

١ — تشوح الخضر فى السمن أو الزيت .
٢ — يضاف البهريز والخل ويترك على النار إلى أن يصل إلى ثلث المقدار .
٣ — تضاف الصلصة الإسبانيولية أو البنية وتستمر على النار حتى تغلى مع نزع الدسم كلما طفا على السطح .

صلصة اللارنج

للبط والأوز والغر وطيور الصيد

المقادير :

½ كوب صلصة إسبانيولية (صفحة ٧٦)	ملعقة كبيرة من خل
½ كوب « بنية (صفحة ٧٥)	ملعقة شاى من عصير الليمون ، لارنجة

الطريقة :

١ — ينزع قشر اللارنج ويقطع نصفه إلى شرائح رقيقة جداً ثم تغطى بالماء وترفع على النار لتغلى مدة ٥ دقائق ثم تصفى من الماء .
٢ — توضع الصلصة البنية والإسبانيولية وعصير نصف اللارنج فى إناء ويرفع على النار ويترك ليغلى حتى ينقص المقدار إلى النصف .
٣ — يضاف للصلصة قشر اللارنج وعصير الليمون والخل وتتبل جيداً وتقدم .

صلصة الطيور البنية

للطيور

كوب صلصة بنية سائلها بهريز طيور (صفحة ٧٥)	ملعقتان شاى من عصير ليمون
مقدونس ، قطعة كرفس	بصلتان مفريتان
ملعقتان صغيرتان من الخل	ملعقة زبد
	بقايا طيور

الطريقة :

١ ـ تحمر الخضر فى الزبد ثم يضاف الخل وتغطى وتترك على نار هادئة مدة ٥ دقائق
٢ ـ تضاف الصلصة البنية مع التقليب ويترك الإناء على النار الهادئة مدة ربع ساعة ثم ينزع الدسم وتصفى بقطعة نسيج .
٣ ـ يعاد تسخينها ثم يضاف عصير الليمون وتتبل .

صلصة الكارى

تقدم فيها اللحم والطيور والسمك والخضر والبيض

المقادير :

١½ كوب بهريز (صفحة ٣٣)	٥٠ جرام جوز هند مبشور
بصلة صغيرة مفرية	ملعقة شاى مسحوق الكارى } أو ملعقة حلو من
تفاحة طبخ مفرية أو طماطم خضراء	ملعقة شاى معجون الكارى } مسحوق الكارى فقط
ملعقة شاى من عصير الليمون	ملح ـ فلفل
١½ ملعقة كبيرة سمن	ذرة من السكر أو ملعقة شاى مربى
ملعقة كبيرة دقيق	أو بضع وحدات من الزبيب

الطريقة :

١ ـ يغطى جوز الهند بمقدار ½ رطل من الماء يرفع على نار هادئة مدة ساعة ثم تصفى الخلاصة ويستغنى عن جوز الهند .
٢ ـ يحمر البصل فى السمن حتى يصفر لونه فيضاف إليه مسحوق الكارى ويقلب قليلا .
٣ ـ يضاف الدقيق ويقلب حتى يحمر لونه قليلا فيضاف إليه التفاح ويقلب الجميع جيداً
٤ ـ يضاف البهريز وخلاصة جوز الهند تدريجاً مع التحريك المستمر ويترك على النار حتى يغلى .
٥ ـ يترك على نار هادئة حوالى الساعة ثم يضاف السكر .
٦ ـ تتبل الصلصة ويضاف إليها عصير الليمون وينزع منها الدسم كلما ظهر .
٧ ـ تستعمل كصلصة أو يطهى فيها أصناف مختلفة من الطعام لعمل أطباق هندية .

ثالثاً - الصلصة المستعمل فيها البيض لثخانة قوامها

ويلاحظ فى هذا النوع أن تكون درجة الحرارة منخفضة كافية لطهى البيض حتى يعمل على ثخانة قوام الصلصة بدون تفكك أجزائها .

وتنقسم قسمين :

(ا) النوع الساخن ـ وله نوعان ـ .
١ — النوع الحلو : مثل الكستردة العادية والراقية .
٢ — النوع المملح : مثل الصلصة الهولاندية .

(ب) النوع البارد :
مثل صلصة الكستردة الباردة ـ صلصة البيض المفرى الباردة ـ صلصة المايونيز .

(ا) الصلصات الحلوة

صلصة الليمون

المقادير :

بيضتان	١ : ١½ ملعقة كبيرة سكر
ليمونة كبيرة	ملعقة زبد ، ½ كوب ماء

الطريقة :

١ — يقطع قشر الليمون شرائح رقيقة ويغلى مع الماء مدة ٥ دقائق .
٢ — يضاف السكر والزبد وعصير الليمون وأخيراً البيض المربوب .
٣ — ترفع الصلصة على النار الهادئة أو على حمام مائى مع استمرار التقليب حتى يغلظ قوامها بشرط ألا تغلى .

صلصة شراب الفاكهة

تقدم مع الحلوى الساخنة

المقادير :

١½ ملعقة كبيرة من مسحوق السكر	مح (صفار) بيضتين
ملعقتان حلو من الكريمة	½ كوب شراب فاكهة

الطريقة :

١ — يمزج مح البيض جيدا ثم يضاف إليه السكر والكريمة .
٢ — يرب الجميع على حمام مائى حتى تتكون رغوة ثم يضاف شراب الفاكهة ويمزج الجميع مع الاستمرار فى الرب حتى يغلظ القوام .
٣ — ترفع الصلصة من على النار وتقدم .

صلصة الكسترده (رقم ١)

لأنواع الحلوى والبودنج

المقادير :

ملء كوب لبن	ملعقة شاى من سكر
مح (صفار) بيضتين	فانيليا

الطريقة :

١ — يسخن اللبن لدرجة حرارة الدم ، ويضاف للبيض المربوب .
٢ — يصفى الخليط ويضاف إليه السكر ويقلب جيدا على حمام مائى حتى يغلظ القوام
٣ — تقدم ساخنة أو باردة .

صلصة الكسترده (رقم ٢)

المقادير :

بيضة	ملعقة شاى من الدقيق (كورن فلور)
ملء كوب لبن	ملعقة شاى من السكر ـ فانيليا

الطريقة:

١ — يمزج الكورن فلور بقليل من اللبن .
٢ — يغلى باقى اللبن ويضاف إليه المزيج ويطهى على نار هادئة مدة ٣ دقائق .
٣ — يبرد الخليط قليلا ثم يحلى بالسكر ويضاف البيض المربوب .
٤ — يعاد طهيها مع استمرار التحريك حتى يغلظ قوام الصلصة مع مراعاة عدم غليانه

صلصة الكستردة (رقم ٣)

المقادير :

مل، كوب لبن	سكر للتحلية
بيضة	فانيليا

الطريقة :

١ — يدفأ اللبن لحرارة الدم ويضاف إليه صفار البيض المربوب .
٢ — يصفى الخليط ويحلى بالسكر . ويطهى على حمام مائى حتى يغلظ القوام ثم تنزع الصلصة من على النار وتضاف إليها الفانيليا وتترك لتبرد قليلا .
٣ — يرب بياض البيض حتى يجمد ويضاف للكستردة مع التقليب بخفة وتقدم فى الحال

صلصة الكستردة بالقهوة

المقادير :

صفار بيضتين	½ كوب لبن
½ كوب قهوة	١ : ١½ ملعقة كبيرة سكر

الطريقة :

١ — يسخن اللبن والقهوة وتضاف للبيض المربوب ثم تصفى .
٢ — تطهى على حمام مائى ثم تحلى بالسكر .

(ب) الصلصات المملحة

الصلصة الهولندية رقم (١)
للخرشوف وكشك الماز والسمك المسلوق

المقادير :

٤ ملاعق خل أبيض	مح (صفار) ٤ بيضات
أو ملعقتان خل وملعقتان بهريز	٥ حبات فلفل أسود
ملح	١ : ١½ ملعقة زبد

الطريقة :

١ – يغلى الخل والفلفل حتى ينقص المقدار للنصف ثم يصفى .

٢ – يبرد قليلا ويضاف إليه صفار البيض ، ويقلب الخليط حتى يغلظ القوام قليلا

٣ – يضاف الزبد المقطع تدريجاً وتقدم فى الحال .

الصلصة الهولندية رقم (٢)

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة خل أبيض	١½ ملعقة زبد
١ ملعقة كبيرة ماء	مح ٣ بيضات

ملح وفلفل أبيض

الطريقة :

١ – يركز الخل على النار حتى يصل المقدار إلى ملعقة واحدة .

٢ – يضاف إليه الماء ثم يصب الخليط على الصفار المربوب مع التحريك .

٣ – يسيح نصف مقدار الزبد ويضاف إليه خليط البيض ، ويرفع على النار على حمام مائى حتى يغلظ القوام .

٤ – ينزع من على النار ، ويضاف باقى الزبد المقطع تدريجا مع التقليب الجيد ، ثم تقدم الصلصة .

الصلصة الهولندية (رقم٣)
لأطباق السمك والطيور واللحم والبتلو

المقادير:

كوب صلصة الباشميل الباردة (صفحة ٧١)	ملعقتان حلو من الكريمة
صفار بيضتين	قليل من عصير الليمون
ملح وفلفل أبيض	أو الخل

الطريقة:

١ — يضاف صفار البيض المربوب والكريمة إلى الصلصة ويمزج الخليط جيدا .

٢ — يعاد تسخينها وتنزع من على النار ثم يضاف الخل أو عصير الليمون بالتدريج مع التقليب حتى تتكون النكهة المطلوبة فتقدم .

الصلصة الألمانية
لأطباق السمك والطيور واللحم البتلو

المقادير:

٢ كوب بهريز أبيض (صفحة ٢٣)	ملعقة زبد
ملعقة كبيرة من الكريمة	ملعقة دقيق
صفار بيضتين	ملعقة شاى من عصير الليمون
ملح ـ فلفل أبيض	قليل من مبشور جوزة الطيب

الطريقة:

١ — تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق والبهريز وتغلى ثم تتبل وتترك لتبرد قليلا

٢ — ترب الكريمة وصفار البيض معاً ويضاف الخليط للصلصة مع التحريك الجيد ثم تتبل بمبشور جوزة الطيب والملح والفلفل .

٣ — ترفع الصلصة على نار هادئة جدا مع التحريك المستمر حتى يغلظ القوام (مع مراعاة عدم غليان الصلصة) فيضاف عصير الليمون ويصفى الخليط ويقدم .

الصلصة النورماندية

تقدم مع السمك

المقادير :

ملعقة زبد	ملعقة دقيق، ملعقةشاى من عصير الليمون
مل. ٢كوب بهريز سمك (ص ٣٤)	مع ٣ بيضات

الطريقة :

١ — تعمل الصلصة بيضاء بالدقيق والزبد والبهريز ثم تبرد (ص٦٤) .

٢ — يضاف صفار البيض ويعاد تسخينها دون غليانها ثم تنزع الصلصة من على النار وتبرد قليلا ويضاف عصير الليمون ثم تصفى وتقدم .

الصلصة السويدية

للحوم والطيور الباردة والسلطات

المقادير :

٢ بيضتين نيئتين	½ ملعقة شاى من بهار أفرنكى
٢ بيضتين مسلوقتين جامدا	من ١ : ٢ كوب زيت سلاطة
½ ملعقة شاى من مسحوق الخردل «مستردة»	٢ : ٤ ملعقة خل ، ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يمرر صفار البيض الناضج خلال منخل سلك .

٢ — يقلب صفار البيض النيء بملعقة خشب ثم يضاف إليه الصفار المنخول .

٣ — يضاف لخليط البيض زيت السلطة نقطة فنقطة مع التحريك المستمر .

٤ — تتبل الصلصة بالخردل « المستردة » والملح والفلفل وكذا بمقدار من الخل كاف للنكهة والقوام المطلوب ، مع ملاحظة التقليب المستمر .

٥ — تترك فى مكان بارد جدا لحين الاستعمال .

الصلصة الإنجليزية

للسلطات

المقادير :

٢ بيضتين مسلوقتين جامدا	½ ملعقة شاى من معجون «المستردة»
½ كوب كريمة ، ذرة من السكر	خل ـ ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يمرر صفار البيض الجامد خلال المنخل ثم يتبل بالملح والفلفل والمستردة ، ثم تضاف إليه الكريمة بالتدريج مع التقليب الجيد .

٢ — يضاف مقدار من الخل كاف للنكهة والقوام المطلوب .

صلصة المايونيز (رقم ١)

للأطباق الباردة من اللحوم والطيور والسمك والبيض والخضر والسلطات

المقادير :

صفار بيضة نيء	٢:١ ملعقة كبيرة من خل أبيض أو عصير ليمون أو كليهما
¼ ملعقة شاى من مستردة	ملعقة كبيرة من لبن أو ماء بارد إذا احتاج الأمر
ملح ـ فلفل أبيض	
½ كوب زيت سلاطة	

الطريقة :

١ — يوضع صفار البيض فى سلطانية ويحرك بملعقة خشبية أو شوكة .

٢ — يضاف الزيت نقطة فنقطة على صفار البيض مع التقليب المستمر السريع ، وبهذه العملية يغلظ القوام فيخفف بإضافة حوالى ملعقة من الخل أو الليمون نقطة فنقطة

٣ — يستمر فى التقليب على هذه الطريقة وفى اتجاه واحد حتى ينتهى المقدار المعين من الزيت والخل ويصير فى النهاية قوام الخليط غليظاً نوعاً .

٤ — تتبل الصلصة بالملح والفلفل الأبيض والمستردة .

صلصة المايونيز (رقم٢)

المقادير :

٢ بيضتين نيئتين	١½ : ٢ كوب زيت سلاطة
٢ بيضة ناضجه	٤ ملاعق خل أبيض
½ ملعقة شاى مستردة	عصير عدد ٥ ليمونات

ملح – فلفل أبيض

صلصة المايونيز (رقم ٣)

المقادير :

٢ بيضتين نيئتين	٤ ملاعق خل أبيض
١ : ٢ بطاطس مسلوق (حجم البيض)	عصير عدد ٥ ليمونات
٢ كوب زيت سلاطة	ملح - فلفل أبيض

½ ملعقة شاى من مستردة

الطريقة رقم ٢ ، ٣

١ — ينخل ح البيض الناضج أو البطاطس ، ثم يتبل بالملح والفلفل والمستردة .
٢ — يوضع المح النيء فى سلطانية ويقلب جيداً بملعقة خشب أو بشوكة .
٣ — يضاف إليه المح الناضج المنخول أو البطاطس ، ويمزج الجميع جيداً .
٤ — يضاف الزيت والخل والليمون بالطريقة السابقة فى عمل المايونيز رقم ١ حتى يلتهى المقدار ، ثم يتبل ويقدم .

صلصة المايونيز بالمخللات

للسمك المقلى والمشوى واللحوم والسلطات

المقادير :

كوب صلصةمايونيز(صفحة٨٥أو٧٦)	ملعقتان شاى Caperمفرى (كابرى)
ملعقة كبيرة من خيار مخلل مفرى	ملعقتان شاى من مقدونس مفرى

لون أخضر

الطريقة: تخلط جميع المقادير بصلصة المايونيز وتلون ثم تقدم .

رابعا — الصلصات الباردة

وهى قسمان :

(ا) الصلصات الباردة البسيطة ، مثل صلصة النعناع ، والصلصة الفرنسية .

(ب) الصلصات بالجيلى ، وهى عبارة عن خليط من الصلصة الأساسية (البيضاء أو البنية) أو غيرهما مع الجيلى البارد ، وتستعمل غالباً لتغطية أطباق اللحوم أو التجميل وهى إما أن تكون حلوه أو مملحة ، ولكن أغلبها مملح .

والنوع المملح يعمل من كميات متساوية من الصلصات مع الجيلى : فمثلا :

كوب صلصة الباشميل مع كوب جيلى (ينظر باب الألماظيه صفحة ٦٤٨) :

أو كوب صلصة طماطم مع كوب جيلى » » » » » »

أو كوب صلصة أسبانيوليه مع كوب جيلى » » » » »

ويلاحظ أن يكون الجيلى سائلا بارداً فى أثناء إضافته للصلصة .

(ا) الصلصات البسيطة

صلصة النعناع

تقدم مع اللحم الضأن الرستو

المقادير :

ملعقة كبيرة من نعناع أخضر مفرى	ملعقة حلو سكر
½ كوب خل عنب أبيض	¼ كوب ماء مغلى

الطريقة : يذاب السكر فى الماء المغلى ثم يضاف النعناع والخل ، وتقدم باردة .

ملحوظة : يحسن عمل هذه الصلصة قبل استعمالها بساعتين أو ثلاث حتى يسهل تسرب النكهه من النعناع للخل .

الصلصه الفرنسية

تقدم مع أنواع عدة من السلطات

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من زيت سلاطة	½ ملعقة شاى من معجون الخردل
ملعقة حلو من خل عنب أبيض	ويمكن الاستغناء عنها
أو ملعقة حلو من عصير الليمون	ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يمزج الزيت والملح والفلفل والخردل إذا أريد استعمالها .

٢ - يضاف الخل أو الليمون قليلا قليلا ، ويقلب الخليط بشوكة أو ملعقة خشب حتى يغلظ .

٣ — يستعمل مباشرة .

صلصة الخردل

تقدم مع اللحوم والسمك البارد

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من معجون الخردل	¾ كوب زيت فرنساوى أو طيب
عصير ½ ليمونة وقليل من الملح	عصير ليمونة أو قليل من الخل

ملعقتان كبيرتان من كريمة (ويمكن الاستغناء عنها)

الطريقة :

١ — يوضع الخردل فى سلطانية ويضاف إليه الملح وعصير ½ ليمونة وتقلب جيداً .

٢ — يضاف إليه الزيت نقطة فنقطة مع الاستمرار فى التقليب (كما فى عمل صلصة المايونيز) حتى ينتهى الزيت، ثم يضاف عصير الليمونة أو مقدار من الخل- تتبل وتستعمل

صلصة اللبن الزبادى

للضلية و بعض اللحوم والخضر

المقادير : كوب لبن زبادى ـ عدد ٢ فص ثوم مدقوقاً ناعماً ـ ملح ـ فلفل أبيض ـ

الطريقة :

١ — يضاف الثوم والملح للبن ويخفق جيداً ، ثم يصفى بمصفاة .
٢ — توضع الصلصة فى إناء من الصينى أو الفخار لحين استعمالها .

صلصة الخل والثوم

مع السمك المشوى

المقادير : ½ رأس ثوم ـ ½ كوب خل ـ ملعقة شاى كمون ناعم ـ ملعقة شاى ملح

الطريقة :

١ — يدق الثوم ناعماً مع الملح والكمون ،ثم يضاف إليه الخل ويقلب الخليط جيداً
٢ — تقدم الصلصة فى القارب .

(ب) الصلصات الراقية

صلصة المايونيز بالجيلى

للسمك واللحوم الباردة والسلطات

المقادير :

كوب ألماظية غير حلوة (ينظر باب الألماظية) كوب صلصة مايونيز تخينة (صفحة ٨٥و٨٦)

الطريقة :

١ — تذاب الألماظية على نار هادئة جداً ثم تضاف إلى المايونيز باحتراس مع التقليب
٢ — تستعمل قبل أن تجمد فى تغطية كثير من أنواع السمك والطيور الخ .

صلصة الباشميل بالجيلى

لتغطية اللحوم والطيور

كوب صلصة الباشميل (صفحة ٧١) كوب ألماظية غير حلوة (ص٦٤٨)

١ — تسخن الصلصة قليلا على حدة وكذا تسخن الألماظية ويبرد كل .

٢ — تضاف الصلصة للجيلى وتمزج جيدا ثم يصفى الخليط .

٣ — تستعمل الصلصة للتغطية قبل أن تجمد .

صلصة الطماطم بالجيلى

لتغطية اللحوم والطيور

المقادير والطريقة : (كصلصة الباشميل بالجيلى وتستبدل بصلصة الباشميل صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

الصلصة الأسبانيولية بالجيلى

لتغطية اللحوم والطيور

المقادير : كصلصة الباشميل بالجيلى ، غير أنه يستبدل بصلصة الباشميل الصلصة الأسبانولية (صفحة ٧٦) .

الصلصة الحلوة بالجيلى

½ كوب ألماظية حلوة (ص٦٤٨)	لون على حسب نوع الألماظية
½ كوب كريمة مربوبة خفيفاً	نكهة على حسب الرغبة: فانيليا روح القهوة الخ

الطريقة : تسيح الألماظية وتترك لتبرد ثم تضاف الكريمة المربوبة قليلا وتضاف النكهة واللون المطلوب وتقلب جيداً

خامسا : الصلصات عديمة القوام

وتشمل أنواع الصلصات التى لا تلتمى لأحد الأقسام السابقة ، وتنقسم إلى :

١ — صلصة سميكة مثل صلصة الطماطم والخبز والتفاح .

٢ — صلصات تعمل بعصير الفاكهة أو المربى أو العسل الأفرنجى وأشراب السكر مثل صلصة المربى ـ صلصة المشمش ـ صلصة العسل الأفرنجى .

٣ — صلصات تعمل من اللبن أو الماء وتثخن بدقيق العلب أو الدقيق العادى أو الأراروط ، ويضاف إليها قطعة من الزبد قبل تقديمها مباشرة لزيادة قيمتها الغذائية مثل صلصة الأراروط الحلوة .

(ا) الصلصات الحلوة

صلصة الأراروط

تكفى ٣ أشخاص ـ البودنج

المقادير :

ملعقة حلو زبد ، كوب لبن	ملعة شاى من أراروط
ملعقة حلو من سكر	قليل من الفانيليا

الطريقة :

١ — يمزج الأراروط جيدا بقليل من الماء البارد ويضاف اللبن المغلى مع التقليب الجيد ثم تطهى الصلصة على النار مدة ٥ دقائق .

٢ — تحلى الصلصة بالسكر ويضاف إليها الزبد قطعة قطعة مع التقليب ثم تضاف الفانيليا

صلصة الشيكولاتة

المقادير :

ملء ملعقة شاى من كورن فلور	ملعقة حلو زبد
كوب لبن	½ ملعقة شاى من روح الفانيليا
½ فنجان شكولاته أو كاكاو	سكر للتحلية

الطريقة :

يغلى اللبن والسكر والشيكولاته (بعد مزجها جيدا بقليل من اللبن) والزبد .

٢ — يمزج الكورن فلور بقليل من اللبن البارد ، ويضاف للخليط مع التقليب الجيد
٣ — تترك لتغلى مدة دقيقتين ، ثم تضاف الفانيليا .

صلصة الكورن فلور

المقادير :

كوب لبن	ملعقة حلو من السكر الناعم
ملء ملعقة شاى من كورن فلور	قشر ليمونه

الطريقة :

١ — يقطع قشر الليمون شرائح رفيعة جداً ، ثم توضع فى اللبن وترفع على نار هادئة مدة ٥ دقائق حتى تتسرب نكهة الليمون للبن .
٢ — يمزج الكورن فلور جيداً بقليل من اللبن أو الماء البارد .
٣ — يصفى اللبن (لفصل قشر الليمون) ويضاف إليه الكورن فلور مع التقليب الجيد
٤ — تعاد الصلصة على النار وتحلى بالسكر وتترك حتى تغلى مدة دقيقه واحدة مع ملاحظة التقليب .

صلصة العسل

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من عسل	ملعقة شاى عصير ليمون
كوب ماء	ملعقة شاى كورن فلور

الطريقة :

١ — يوضع العسل والماء وعصير الليمون فى إناء ويرفع على النار حتى يغلى الخليط .
٢ — يضاف إلية الكورن فلور الممزوج جيداً بقليل من الماء ويعاد غليه .

صلصة المربى (رقم ١)

المقادير : ملعقتان كبيرتان من المربى ، قليل من عصير الليمون ، كوب ماء ـ

الطريقة : تضاف جميع المقادير بعضها إلى بعض ، وتغلى ثم تصفى وتقدم وقد تلون

صلصة المربى (رقم٢)
البودنج

المقادير :

ملعقة كبيرة من مربى
ملعقة كبيرة من سكر
½ كوب ماء
½ ملعقة شاى من كورن‌فلور ممزوج بقليل من الماء
قليل من عصير الليمون

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير (عدا الكورن‌فلور) وترفع على النار لتغلى ، ثم تصفى
٢ — يضاف إليها الكورن فلور الممزوج جيداً مع التقليب الجيد ، وترفع على النار لتغلى الصلصة ثم تقدم .

صلصة المربى (رقم ٣)

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من المربى
ملعقتان كبيرتان من السكر
عصير ½ ليمونة
¼ كوب ماء

الطريقة : تضاف جميع المقادير بعضها إلى بعض ثم ترفع على النار حتى تغلى بضع دقائق ، تصفى ثم تقدم .

صلصة المرملاد

كصلصة المربى باستعمال المرملاد بدلا من أى نوع آخر من المربى .

صلصة الليمون

المقادير :

قشر وعصير ليمونة
٢ ـ ٣ ملعقة كبيرة سكر
كوب ماء
ملعقه شاى كورن فلور

الطريقة :

١ — تؤخذ القشرة الخارجية الصفراء فقط وتقطع قطعاً رفيعة جداً كعيدان الكبريت
٢ — يسلق القشر فى الماء المضاف إليه عصير الليمون .
٣ — يمزج الكورن فلور بقليل من الماء البارد ، ثم يضاف إلى السائل المغلى ويطهى مع التحريك ، ويضاف السكر ثم تقدم .

صلصة البرتقال

المقادير :

عصير وقشر برتقالة	من ١ – ٢ ملعقة شاى عصير ليمون
ملعقة شاى كورن فلور	ملعقة كبيرة من سكر ، ½ كوب ماء

الطريقة تعمل كصلصة الليمون (ص ٩٣) .

صلصة المشمش

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة من مربى المشمش	ملعقة حلو زبد وقد يستغنى عنها
½ كوب عصير مشمش و ½ كوب ماء أو كوب ماء فقط	ملعقة صغيرة كورن فلور مذابة فى قليل من الماء

الطريقة :

١ — تغلى المربى مع العصير والماء ، فقط والزبد إن إستعملت .
٢ — تنزع عن على النار ويضاف إليها الكورن فلور الممزوج جيداً بقليل من الماء مع التقليب .
٣ — تعاد على النار لتغلى مع التقليب المستمر ثم تقدم .

صلصة الكرملة

المقادير :

ملعقة كبيرة سكر سنترفيش، قليل من الفانيليا	١ ملعقة شاى من عصير الليمون	
ملعقة شاى من كورن فلور ممزوج بقليل من الماء	٣ ملاعق سكر كوب ماء	يعمل منها محلول سكرى

الطريقة :

١ — يرفع السكر السنترفيش والليمون على النار ليغلى وتترك حتى يصير لونها بنياً محمراً (لون الكرملة) :

٢ — تضاف الكرملة إلى المحلول السكرى وتغلى على النار .

٣ — يضاف الكورن فلور الممزوج بالماء ويعاد غليها على نار هادئة مع التقليب .

٤ — تقلب بها الفانيليا ثم تصفى وتقدم .

صلصة الشراب
للبودنج

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة سكر سنترفيش	ملء ملعقة شاى دقيق كورن فلور
كوب ماء	ماء ورد أو فانيليا

الطريقة :

١ — يمزج الكورن فلور بقليل من الماء .

٢ — يغلى السكر وباقى الماء على النار مع نزع الزبد (الريم) كلما ظهر .

٣ — يضاف الكورن فلور الممزوج جيداً إلى الشراب ويقلب على نار هادئة مدة ٣ دقائق .

٤ — تضاف الفانيليا أو ماء الورد ثم تصفى الصلصة وتستعمل .

صلصة التفاح
تقدم مع رستو البط

المقادير :

تفاحة كبيرة مقشرة ومقطعة	سكر للتحلية ، ملعقة كبيرة ماء
بشر قشر ليمونه	قرنفلة أو مبشور جوزة الطيب

الطريقة : توضع جميع المقادير على نار هادئة إلى أن تنضج تماما . تصفى وتقدم .

صلصة جوز الهند
للبودنج

المقادير :

كوب ماء	سكر للتحلية
٥ جرام جوز هند مبشور	ملعقة شاى كورن فلور

الطريقة :

١ — يغطى جوز الهند بالماء ويرفع على نار هادئة مدة ½ ساعة تصفى الخلاصة وتكال وتكمل بالماء حتى تصير ملء كوب .

٢ — يمزج الكورن فلور بقليل من الماء .

٣ — تغلى الخلاصة ويضاف إليها الكورن فلور الممزوج ويقلب جيداً ثم ترفع على النار حتى تغلى مدة دقيقتين ـ تحلى بالسكر وتستعمل .

(ب) الصلصة المملحة

صلصة الخبز (رقم ١)
تقدم مع الدجاج

المقادير :

كوب لبن	ملعقة حلو زبد	ملعقة كبيرة كريمة
½ فنجان فتات خبز أفرنجى	عدد ٢ قرنفلة (مثبتة فى بصلة)	ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

١ — تستخلص رائحة البصل بالقرنفل فى اللبن ، وذلك بإغلائه على حمام مائى مدة ½ ساعة .

٢ — تنزع البصلة المثبت بها القرنفل ، وتضاف المقادير الأخرى وتترك على الحمام المائى مدة ١٥ دقيقة مع التقليب ـ تضاف الكريمة وتقلب جيداً .

صلصة الخبز (رقم ٢)

المقادير :

٢ كوب لبن ½ ملعقة حلوزبد فنجان فتات خبز	٤ حبات فلفل أسود	تربط فى
بصلة ، ملح ، فلفل أبيض ملعقة كبيرة مسطحة دقيق	١ قرنفلة	شاش

الطريقة :

١ — تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللبن (صفحة ٦٤) .

٢ — ترفع الصلصة على حمام مائى ويضاف إليها البصلة والفلفل الأسود والقرفة وفتات الخبز ثم تتبل بالملح والفلفل .

٣ — تترك على الحمام المائى مدة ساعة ؛ وتضاف إليها مقدار آخر من الماء إذا احتاج الأمر ، ثم ترفع من على النار وينزع منها البصل والتوابل وتقدم .

صلصة الطراطور
لتغطية السمك

المقادير :

١ كيلو صنوبر	٥ ملاعق كبيرة ماء
ملعقة كبيرة فتات خبز أفرنجى	ملح ـ فلفل أبيض
عصير ٥ ليمونات أو أكثر	قليل من الثوم ، ويمكن الاستغناء عنه

الطريقة :

١ — ينظف الصنوبر جيداً ويغسل ويجفف تماماً ثم يفرى ناعما بمفراة اللحم

١ – ينقع الخبز الأفرنجى فى قليل من الماء أو اللبن ثم يعصر جيداً ، ويضاف للصنوبر الناعم .

٣ – يهون الصنوبر والخبز ويضاف إليه عصير الليمون والماء تدريجا وعلى دفعات متبادلة مع الاستمرار فى التحريك حتى يصير الخليط ناعماً وقوامه معتدلا (يكفى لتغطية ظهر الملعقة) فيصفى بمنخل سلك أو بمصفاة شاى وتتبل الصلصة وتستعمل لتغطية السمك .

صلصة الخل بالثوم

« للفتة »

المقادير:

من ½ : ١ رأس ثوم مفرى ناعما	٢ ملعقة كبيرة من سمن
½ كوب خل – ملح	كوبشتان من بهريز

الطريقة:

١ – يقدح السمن ويضاف إلية الثوم المفرى ويقلب حتى يصفر لونه فيضاف الخل

٢ – يرفع على النار حتى يتركز الخل قليلا ثم يضاف إليه البهريز وتتبل الصلصة

صلصة الطماطم

تقدم مع أصناف عدة من اللحوم والسمك

المقادير :

١ كيلو طماطم	جزرة أفرنجى	لون أحمر إذا احتاج الأمر
ملء كوب بهريز (صفحة ٣٣)	ملعقة سمن	ملح ، فلفل أبيض .
بصلة صغيرة	ملعقة شاى كورن فلور	

الطريقة :

١ – تشوح الخضر فى السمن ثم يضاف إليها البهريز وتترك حتى تنضج .

٢ — تصفى خلال منخل شعر .
٣ — يضاف إليها الكورن فلور الممزوج بقليل من الماء .
٤ — تعادعلى النار وتترك لتغلى مدة ٣:٥ دقائق مع التقليب المستمر وتلون إذا أريد

صلصة الطماطم المعروفة بالدمعة

المقادير:

٢ كوب طماطم مصفاة	ملعقة كبيرة من خل
¼ رأس ثوم مفرى	٢ كوب ماء
ملعقتان سمن غير مستعمل أو متخلف من التحمير	ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ — يحمر الثوم فى السمن وتضاف الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج .
٢ — تضاف ملعقة الخل وتقلب جيداً ثم يضاف الماء وتتبل بالملح والفلفل وتترك حتى تغلى (يطهى بها كثير من أنواع الأطعمة) .

صلصة الشركسية رقم (١)
تكفى لزوج دجاج

المقادير :

¼ رأس ثوم ـ ملح وفلفل	¼ كيلو جوز (عين جمل)
ملعقة حلو كسبرة جافة مدقوقة ناعماً	ملعقتان كبيرتان خبز بلدى طرى فاتح اللون
مقدار من مرق الفراخ البارد	ملعقتان من لبابة الخبز الأفرنجى

ملعقة كبيرة من سمن

الطريقة:

١ — يوضع الجوز فى ماء ساخن ثم يقشر من قشرته الداخلية ويفرى بمفراة اللحم ثم يدق الجوز دقاً ناعماً .

٢ — ينقع الخبز فى قليل من الماء البارد مدة ½ ساعة ثم يعصر عصراً جيداً جامداً باليد ويضاف للهاون المحتوى على الجوز الناعم ، ويستمر فى الدق حتى ينعم الخليط تماماً .

٣ — يضاف إليه قليل من المرق ويهون الخليط ثم يصفى بمنخل سلك نظيف جداً .

٤ — ترفع الصلصة على النار وتقلب ويضاف إليها كمية من مرق الدجاج تكفى لتكون صلصة متوسطة الغلظ (كشخانة الطحينة) .

٥ — يدق الثوم ناعما ويضاف إليه الكسبرة ويحمر فى مقدار السمن ويضاف إلى صلصة الجوز وتقدم ساخنة عادة .

صلصة الشركسية بالجوز والبندق (رقم١)

للفراخ الباردة واللحوم

المقادير :

حوالى ½ كيلو جوز مقشور	فصان من ثوم
⅔ كوب من بندق مقشور صحيح	مقدار من مرق الدجاج البارد (صفحة ٣٤)
⅔ كوب من لبابة الخبز الأفرنجى	عصير ٢-٣ ليمونة
(مبللة من مرق الدجاج ومعصورة)	قليل من الملح ، قليل من الفلفل الأحمر

الطريقة :

١ — يوضع الجوز فى ماء ساخن وتقشر قشرته الرفيعة ويجفف ، وكذا تزال قشرة البندق باستعمال السكين أو بوضعه فى صينية داخل الفرن أو على النار (بشرط ألا تحمر) ثم تزال قشرته .

٢ — يخلط الجوز والبندق ولبابة الخبز الأفرنجى ثم يفرى الجميع فى المفراة ويعاد الفرى مرة ثانية .

٣ — يوضع الخليط المفرى فى شاشة وتعصر لاستخراج الزيت ، ويترك الزيت جانبا لحين استعماله .

٤ — يوضع مابداخل الشاشة فى جرن من الرخام ويضاف إليه الثوم ويدق جيداً حتى يصير ناعما للغاية ، ويضاف إليه بهريز الدجاج البارد تدريجا مع استمرار التقليب حتى تتكون صلصة متوسطة الثخانة .

٥ — يضاف إليها عصير الليمون والملح وتصفى من منخل سلك وتوضع فى سلطانية أو إناء من الفخار .

٦ — يغطى بهذه الصلصة اللحم أو الدجاج البارد ويرش على سطحه الزيت المستخرج بعد مزجه بقليل من الفلفل الأحمر (الأرناؤوطى) .

صلصة الشركسية بالجوز والبندق (رقم ٢)

تقدم ساخنة مع الدجاج

المقادير : مثل الشركسية بالجوز والبندق السابقة ويضاف إليها الآتى : ملعقة كبيرة سمن بصلة مفرية ناعماً .

الطريقة :

١ — تعمل الصلصة السابقة بالجوز والبندق بشرط أن تكون غليظة نوعا .

٢ — تحمر البصلة فى السمن حتى تصفر فيضاف إليه قليل من البهريز ويترك حتى يغلى

٣ — تضاف البصلة بالبهريز إلى صلصة الشركسية الغليظة نوعا وتترك لتغلى مع التقليب حتى تتكون صلصة متوسطة الغلظ .

٤ — تصفى الصلصة من منخل سلك ويعاد تسخينها وتقدم مع الدجاج الناضج المسمى باسم الصلصة .

٥ — يجمل السطح بالزيت بعد مزجه بقليل من الفلفل الأحمر .

اللحـــــوم

اللحم من أشهى المأكولات وألذها طعمـا ، اعتـاده الإنسان من قديم الزمان وكان يأكله نيئاً ، حتى استطاع إيقاد النار فشواه وأصبح لا غنى له عنه ، ثم تعددت بعـد ذلك طرق طهية ، واختلف باختلاف الغرض المقامة من أجله .

ويطلق اللحم إجمالا على لحوم الحيوانات التي اعتدنا أكلها ، كالخراف والعجول والبقر وفى بعض الأحوال المـاعز والجمال ، وفى غير البلاد الإسلامية لحم الخنزير بمقادير كبيرة .

واللحم له خطورته ، وهو منبع لكثير من الأمراض التى تجتـاح الإنسان وتسرى فى جسمه من تأثير أكله . واللحم فوق ذلك سريـع التعرض للعـدوى وللميكروبات التى تنتقل إليه من الأتربة والذباب إذا لم يكن المذبح نظيفاً مشمولا بالعناية والرعاية من القائمين بأمره ومن خدمة المذبح أنفسهم ؛ ولهذا كانت المذابح تحت إشراف الحكومات مباشرة ، ولا يسمح للناس ببيع لحم الحيوان مذبوح إلا إذا كان مختوماً بختم المذبح .

وفى أعيادنا يذبح عـدد لا يستهان به من المـاشية على اختلاف أشكالها ، وهى تذبح دون رقابة فعالة ، ودون معرفة لصلاحيتها للأكل ، ولهـذا كانت مواسم الأعيـاد موسماً لانتشار بعض الأمراض بين كثير من العائلات لأن الأمراض الموجودة بالماشية لا تقتل ميكروباتها بالطهى . وإنه لمن الصعب مداواة هذه الحالة ، لأن الرقابة تـكاد تـكون معدومة ، وماذا تستطيع الحكومة عمله أمام تلك الكثرة الهائلة التى اعتادت ذبح الحيوان فى بيوتها الخاصة فى المناسبات الكثيرة المختلفة ؟ ولهذا فإن من المستحسن ألا تذبح الماشية بعد شرائها من السوق مباشرة ، بل الأفضل بقاؤها عدة أيام قبل الميعاد المقرر لذبحها ، وهذا ما يفعله الكثيرون من أفراد الشعب المصرى ، لا لهـذا الغرض الصحى ، وإنمـا لازدياد شحمها ودسومة لحمهـا وهم ـــ من طريق غير مبـاشر ـــ يلاحظونها ويعلمون مبلـغ سلامتها وصلاحيتها للأكل .

قيمة اللحوم الغذائية

تنحصر قيمتها الغذائية فى احتوائها على المواد الزلالية ثم الدهنية ، فهى بذلك تساعد

على بناء الأنسجة ، وتعويض ما فقد منها ، وتوليد الحرارة ، والمساعدة على الهضم بترطيب جدران الأمعاء .

أنواعها : تنقسم اللحوم بحسب أنواعها قسمين :

١ — اللحوم البيضاء : ومنها لحوم الدجاج والأرانب والحمام ، وتشمل أيضاً لحوم الحيوانات الصغيرة السن من الماعز والضأن ، وهذه اللحوم يتكون معظمها من خيوط رقيقة وهى أسهل هضماً من غيرها وأصلح للمصابين بأمراض المعدة .

٢ — اللحوم الحمراء : ومنها لحوم الكبير من البقر ، ففيها كثير من الدم والمواد الحديدية ، وهى أكثر اللحوم عصارة ، وأصلحها للمصابين بفقر الدم .

تركيب اللحم

يتركب اللحم من نسيج عضلى ، ونسيج ضام ، والنسيج العضلى يتركب من ألياف عبارة عن أنابيب تختلف طولا باختلاف المكان من الحيوان ، وهذه الأنابيب تتكون من مواد بروتينية .

أما النسيج الضام فيتكون من ألبومين وكلاجين التى تذوب فى الماء البارد وتتحول إلى جلاتين عندالإغلاء أو بإضافة حامض وكلما زاد عمر الحيوانات قلت كمية الماء وزادت كثافة مادة الكلاجين .

ويوجد بين الألياف السابقة فى وسط النسيج الضام كميات من حبيبات الدهن ، وهذا الدهن يقل فى بعض الحيوانات ويكثر فى الأخرى ، فهو أقل فى لحم الدجاج ، وأكثر فى لحم البط والأوز مما يجعله عسر الهضم .

وأهم البروتينات التى فى هذه الأنابيب مادة تسمى مايوسين Mysoin . وهذه المادة تتجمد بعد موت الحيوان ، فتتصلب العضلات ، ولكنها تعود وتلين بعد مدة بتأثير بعض الخمائر وأهمها خميرة البپسين ، ويتكون داخل الأنابيب بعض الأحماض مما يساعد على الهضم ولكن إذا زادت المدة بعد موت الحيوان فإنه يحدث تحلل فى اللحم وتتغير رائحته وطعمه .

ويلاحظ أن الحيوانات المصيدة تكثر فيها هذه الأحماض بسبب المجهود الذى تبذله قبل

اصطيادها ، وهذه الأحماض تكسبها طعماً ورائحة مقبولة ، ويعوض عن ذلك فى بعض الأحيان بإعطاء أحماض كالخل للأوز والبط قبل ذبحها .

يوجد داخل الأنابيب التى يتكون منها النسيج العضلى من اللحم عصارة ، وهذه العصارة تحتوى على أملاح معدنية أهمها حامض الفسفوريك وأملاح الكالسيوم والحديد الذى يكسب اللحم اللون الأحمر ، وبعض الخلاصات التى تنفذ إلى الماء عند إغلائها . وهذه الخلاصات هى التى تكسب اللحم نكهته ، وتتوقف النكهة على نوع الحيوان والمرعى ، لذلك نجد أن لحم الأرانب البرية أعذب من لحم الأرانب المستأنسة بسبب ما تأكله الأرانب البرية من أعشاب ذات رائحة خاصة .

ويلاحظ أن اللحم يحوى عادة ١٥٪ من وزنه عظماً وعروقا ، وغير ذلك .

لحوم الحيوانات

أنواعهـــا

١ — من حيث النوع : ضأن ـ ماعز ـ بتلو ـ بقرى ـ جملى .

(ا) لحم الضأن : أسهلها هضماً وأقلها غذاء وأكثرها دسما ، وأحسنها ما يذبح بين تسعة شهور إلى سنتين من عمره ، أما فى البلاد الأجنبية فيذبح ما بين الثالثة والخامسة من العمر وأجود أنواع لحم الضأن ما كان لحمه ممتلئاً وعظمه رفيعاً ، ويجب أن يكون لون اللحم أحمر قانياً ، وأن يكون أكثر تماسكا من اللحم البقرى ، وأن تكون المادة الدهنية بيضاء جالسة تشبه الشمع .

ولحم الضأن يباع فى السوق طول العام . ولكن أجودها ما يباع فى أواخر شهر أكتوبر حتى شهر أبريل ، ومنه النوع الصغير المسمى لحم الحمل (الأوزى) ، وهو عبارة عن الضأن الرضيع ، ويذبح عادة بين الأسبوع العاشر والثانى عشر من عمره ، وفيه يكون لون اللحم أحمر فاتحاً ، وتكون المادة الدهنية فية جالسة بيضاء .

(ب) لحم العجول : أعسر هضما من الضأن وأقل غذاء ـ يذبح العجل عادة ما بين الشهر الثانى والثالث من عمره ، وإذا زاد عمره على العام أصبح لحمه خشناً ، أى أن أنسجته تكون غليظة ، وإذا ذبح قبل بلوغه الشهرين فإن لحمه يكون قليل التماسك ضعيف الطعم

ولحم العجل الطازج يجب أن يكون لونه أحمر قاتماً ، وأن يكون جالساً ذا رائحة طازجة وأن تكون خيوطه دقيقة خالية ما أمكن من الجلد المنتفخ الظاهرى ، وأن تكون المادة الدهنية باللحم جالسة ذات لون أبيض ناصع ، وخصوصاً ما كان منها حول الكلى (بيت الكلاوى) . وإذا كانت المادة الدهنية لينة واللحم مرتخياً وبه بقع ، دل هذا على أن اللحم غير طازج .

ويوجد لحم العجول فى السوق طول العام . ولكن أجوده ما يباع فى أشهر الصيف .

(حـ) اللحم البقرى . صحى وهو أكثر تغذية من سائر أنواع اللحوم وأسهل هضما من بعضها ، وفى خلاصته جميع خواصه ، وتكون غذاء مفيداً للمرضى وضعاف البنية — وفيه يكون اللحم أحمر قاتماً ذا رائحة طازجة — وأن تكون المادة الدهنية بها متخللة باللحم وذات لون مائل إلى الصفرة ، وأن تكون خيوطها متماسكة ،وأن لا يبتل الأصبع عند لمسها إلا قليلا جداً ، ويجب ألا يكون بين اللحم والدهن غضاريف ، لأن ذلك يدل على كبر سن الحيوان.

ويجب ألا يشترى اللحم ذو اللون الأحمر الباهت Pale pink ، لأن هذا يدل على أن الحيوان كان مريضاً ، ويجتنب شراء اللحم ذى اللون المائل إلى الزرقة ، لأن يكون لحم حيوان ميت غير مذبوح ، واللحم الفاسد هو ما كانت أنسجته رخوة . وكان ذا رائحة غير مقبولة ويوجد لحم البقر فى السوق طول العام ، ولكن أجوده ما يباع فى الشتاء .

٢ — من حيث المصدر : فنه المصرى والشامى والسودانى ، ويمكن التفرقة بينها بالشكل العام . فمثلا إذا نظرنا إلى خروف مصرى وآخرى سودانى نجد ذيل (لية) الأول عريضاً وقصيراً وكمية الدهن فيه قليلة متوسطة بالنسبة لجونا المعتدل . أما الذيل السودانى فإنا نجده رفيعاً وطويلا نوعاً ما ، وكمية الدهن قليلة بالنسبة لجو معيشته الحار ولعدم احتياج الحيوان لكمية دهن كثيرة لتوليد الحرارة — ولذلك فإن جزءاً كبيراً من الدهن يتسرب من الجسم إلى الجلد والصوف ويكسبهما نعومة وتندية ، وهذه التندية لها خاصية حفظ الصوف من الاحتراق من شدة الحرارة ، إذ أنها تلطف درجة الحرارة ، كما أن هذه التندية تجعل الصوف يغزر ويطول بسرعة .

القيمـــــة

تختلف باختلاف نوع الحيوان كما بينا سابقاً والمرعى والمصدر، وأغلاها الضأن المصرى، ثم

الشامى ، ثم السودانى — وللتفرقة بين هذه الأنواع الثلاثة قد حددت وزارة الزراعة لون الختم الذى يبصم به على اللحم بعد ذبح الحيوان ، فاللحم المصرى ذو ختم أحمر . والسودانى أخضر والشامى أزرق .

تركيب اللحم الأحمر

ماء	٧٥ ٪	نسيج عضلى	١٥ ٪	املاح معدنية ومواد أخرى	٣ ٪
دهن	٢ ٪	نسيج ضام	٥ ٪		

القواعد العامة لطهى اللحم

تطهى اللحم بطرق مختلفة ، فهى إما أن « تسلق » أو تطهى مع الخضر « التسبيك » أو تحمر فى السمن « التحمير » أو تشوى « الشى » ، أو تطهى فى « الفرن » أو « على البخار » وكل قاعدة من هذه القواعد تتطلب جزءاً معينا من اللحم .

تقسيم أجزاء جسم الحيوان بالنسبة لطرق الطهى المختلفة

١ — الرقبة أو الدوش : تصلح لعمل الحساء لكثرة العظام التى بها ، كما أنها تصلح للخضر (قاعدتى السلق والتسبيك) .

٢ — القشرة فى الضأن : ـ ويعادلها الكتف فى العجل ـ بها كمية كبيرة من اللحم وكمية قليلة نسبيا من الدهن ، ولذا تصلح لعمل الرستو والتحمير أو الحشو بعد نزع العظم .

٣ — الضلوع : (الكستليتة) ، تصلح للشى والتحمير وكذا لعمل الحساء .

٤ — البطن : ولحمه لين جداً خال من العظم ، ولكنه ملامس للجلد وعليه قليل من الشحم وفائدته قليلة ، وأغلب استعماله فى الخضر أو يحشى . ولقلة الرغبة فيه ترى القصاب يجتهد فى توزيع لحمه قطعا صغيراً على باقى أجزاء الخروف عند بيعه .

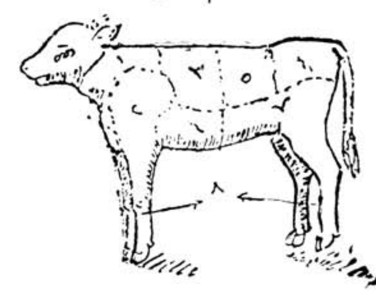
٥ — بيت الكلاوى : ويطهى عادة مع الخضر « التسبيك » .

٦ — مؤخر الظهر « الصدفة » : فى اللحم العجالى فقط ، وأصلح ما تكون للخضر ويمكن عمل الجزء الأعلى منها أو القريب من الضلوع « بفتيك » ، ولعمل رستو .

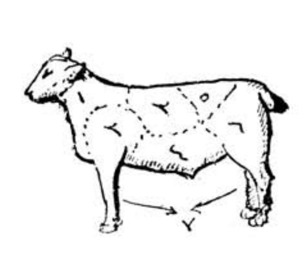
٧ — الفخذ : هى أكثر الأعضاء لحماً ، كما أن كمية الدهن بها قليلة والعظم الذى يكسوه اللحم قليل بالنسبة لوزنها ، ولذا تصلح للتحمير والطهى فى الفرن ،وعمل الكفتة والبفتيك والكباب الخ .

٨ — الأكارع : وتصلح لعمل الحساء ، السلق .

أقسام العجل



أقسام الخروف



أقسام العجل : (١) الرقبة أو الدوش (٢) الكتف (٣) الضلوع (٤) البطن (٥) بيت الكلاوى (٦) الصدفة (٧) الفخذ (٨) الأكارع

أقسام الخروف : (١) الرقبة أو الدوش (٢) القشرة (٣) الضلوع (٤) البطن (٥) بيت الكلاوى (٦) الفخذ (٧) الأكارع

وهناك أجزاء أخرى من اللحم يمكن تقسيمها إلى قسمين :

١ — الرأس ويحتوى على المخ واللسان الخ .

٢ — الأحشاء الداخلية وتحتوى على الكبد والقلب والرئة والكرش والبنكرياس والحلويات والطحال والأمعاء الدقيقة والمنديل « الترب » ، وهذه تكون أصنافا لذيذة ورخيصة الثمن ومعظمها سهل الهضم . وتحتوى على جميع المواد الغذائية اللازمة لجسم الإنسان بكمية وافرة كما أنها غنية جدا بالفيتامين . ويلاحظ عند أكل هذه الأجزاء :

١ — أن تكون طازجة خالية من أى رائحة كريهة ولونها عادى .

٢ — أن تغسل جيداً مراراً بالماء البارد ثم الدقيق . وبعضها يغسل أولا بالصابون مثل الأمعاء والكرش .

التغييرات التى تطرأ على اللحم أثناء الطهى

١ — الطهى يقلل من نسبة الماء الذى فى اللحم : وبذلك تزداد القيمة الغذائية للحم ،

فمثلا ١٥٠ جرام من اللحم الناضج ناتج عن ١٨٥ جرام لحم نيء .

٢ — يتحول النسيج الضام إلى جيلاتين ، وبذلك يصير لينا سهل الهضم .

٣ — الطهى يجعل اللحم فى حالة صحية وذلك بقتل الميكروبات .

٤ — الطهى يكسب اللحم رائحة ونكهة بسبب خروج العصارات .

٥ — تتسرب كمية من الدهن للخارج .

وهاك جدولا يبين صحة ذلك :

	ماء	بروتين	دهن	خلاصات	أملاح
لحم العجل النيء	٧١٪	٢٢ر٥٪	٤ر٥٢٪	٠ر٨٦٪	١ر٢٪
« « الناضج	٧٥٪	٣٤ر٪	٣ر٥٪	٤ ر٪	١ر٥٪

غش اللحم

١ — إضافة مواد حافظة كحامض البوريك وأملاح الكبريت وغيرها . لكى تؤخر أو تعوق أو توقف عملية التحلل فى اللحم أو تخفى أثر الفساد وكلها ذات تأثير ضار بالجسم وهذه المواد تخفى رائحة اللحم المتعفن ، كما أنها تكسبه لونا زاهيا بحيث يظهر كأنه طازج .

٢ — ذبح حيوانات مصابة بأمراض، ويكون هذا الذبح بالمنزل ، ولذلك يجب تجنب شراء اللحوم الخالية من ختم المذبح أو المختومة بختم يخالف ختم المصلحة .

٣ — يباع أحيانا الماعز على أنه لحم ضأن وذلك بخياطة ذيل خروف فى مؤخر الماعز

٤ — لحم الذكر الصغير أحسن من لحم الأنثى . ولذلك تستبدل الأنثى كأنها ذكر بعد الذبح . وذلك بالخياطه أيضا .

الشروط التى يجب مراعاتها فى شراء اللحوم

١ — تكون خالية من الرائحة الكريهة ، طازجة ، صغيرة السن .

٢ — يكون الحيوان سليما من الأمراض فلا يشترى اللحم إلا من جزار موثوق به .

٣ — يجب الحذر من شراء اللحم الذى يذبحه القصاب فى منزله ، فإنه لو لم يكن الحيوان مصابا بمرض من الأمراض لما خاف ذبحه فى المذبح حيث يكشف عنه قبل التصريح ببيعه .

٤ — ألا يكون لونها أحمر قاتماً ، وإذا ضغط عليها بالأصبع فلا تترك أثراً .

طرق حفظ اللحوم

١ ـ التبريد :وهو تعريض المأكولات لدرجة حرارة أعلى من الصفر بمقدار سنتيجراد أما التثليج فهو تعريضها لدرجة دون الصفر وفعل البرودة مزدوج .

(أولا) قتل الميكروبات .

(ثانيا) قتل نمو ميكروبات التعفن ، وهذه الطريقة تفيدنا فى حالة وجود كمية كبيرة من اللحم عندنا حيث إن الجو حار ولا يساعد على بقاء اللحم مدة طويلة دون أن يتحلل ويفسد ، وتتم هذه العملية فى شركة التثليج ، وتبدو كما لو كانت طازجة .

٢ ـ التجفيف : ويتم ذلك بتعريضها للشمس والهواء أو بتجفيفها فى أفران خاصة وذلك بتقطيعها على هيئة شرائح رقيقة ليسهل تجفيفها كالبسطرمة .

٣ ـ التمليح : ويكون التمليح جافا ، أى أن الملح يكون كمسحوق ، وعادة تضاف نترات البوتاسا لأنها تتفاعل مع الهيموجلوبين الذى فى اللحم ، تكون مركبا ذالون قان (فاقع) ليظهر اللحم بالرغم من حفظه كأنه طازج ، وتتبع هذه الطريقة فى أوروبا .

٤ ـ التدخين : تستعمل هذه الطريقة بعد التمليح ، وهى أن تعلق اللحوم فى شبه فرن على هيئة مدخنة واسعة ويوقد الخشب فى قاع الفرن فيتصاعد الدخان من الموقد فيؤثر فى الخلايا السطحية للحم ،وتتبع هذه الطريقةفى أوروبا وهذه الطرق الثلاث الأخيرة لاتستعمل فى بلادنا المصرية لأن كمية اللحم التى عندنا كافية على قدر الحاجة ، وإنما تستعمل فى البلاد الأجنبية كأستراليا مثلا ، حيث إن الحيوانات كثيرة هناك فتذبح ثم تجرى عليها طريقة من الطرق السابقة وتصدر إلى البلاد الأخرى .

٦ ـ الحفظ داخل العلب : Canning مثل كورن بيف .

وفى المنزل يمكن حفظ اللحوم مدة يومين أو ثلاثة على الأكثر ، وذلك بوضعها فى ثلاجة أو تعليقها فى الهواء ، مع ملاحظة تغطيتها بقطعة القماش حفظا من الذباب .

الجيلى Jelly

الأساس فى عمل الجيلى هو الجيلاتين ويستخرج من :

١ ـ تحويل الكلاجين وهو الجزء الأعظم من النسيج الضام للحم إلى جيلاتين

بالإغلاء ـ وكلما كان الحيوان صغيرا كان النسيج الضام غنيا بمادة الجيلاتين ـ فمثلاً لحم العجل يحتوى على ٥٪ تقريباً نسيج ضام ، لذلك يعمل منه نوع جيد من الحساء . كذلك أكارع البتلو تعطى ٢٤٪ جلاتين ، ١١٫٣٪ دهن فانها تعطى أحسن أنواع الحساء .

٢ ـ حواف الحيوانات تعطى نوعا رخيصا من الجيلاتين ويسمى بالغراء .

٣ — يستخرج الجيلاتين من العظام ، وخصوصا الغضاريف وهى أرخص طريقة ؛ المتبعة عادة . وتتركب العظام مما يلى :

ماء ٥ — ٥٠٪	دهن ½ — ٢٠٪
جيلاتين ١٥ — ٥٠٪	رماد ٢٠ — ٧٠٪

٤ ـ أنقى نوع من الجيلاتين يستخرج من مثانة عموم الأسماك : ويسمى Isin ،lass وهى قليلة الاستعمال لغلائها .

تركيب الجيلاتين

ماء ١٣٫٦٪	جيلاتين ٨٤٫٢٪
دهن ١٫ ٪	رماد ٢٫١٪

خواص الجيلاتين الطبيعية

١ ـ يذوب فى الماء المغلى ويتحول إلى جيلى بالبرودة .

٢ ـ يتجمد الجيلاتين بتأثير بعض المـــواد القلوية ويصبح غير قابل للذوبان مثل الجيلاتين الموضوع فى محلول الفور مالدهيد الذى يستعمل فى تغطية الأدوية .

قيمته الغذائية : الجيلاتين سهل الهضم وليس له خواص البروتينات الأخرى ؛ ولذا لايدخل فى تركيب الأنسجة ، وهذا راجع إلى نقص بعض الأحماض الأمينية اللازمة لتكوين الجسم ، ولـكن قيمته تتوقف على إمداد الجسم بالحرارة فهو يعادل البروتينات والكربوهيدرات ، فالجرام منه يعطى ٤٫١ كيلو سعر ، وإنما ترجع قيمته الغذائية للجيلى إلى المواد السكرية المضافة المحلول .

سلق اللحم

التجارب العملية لإيضاح طرق السلق الصحيحة .

يؤتى بثلاث أكواب .

١ - يوضع فى الكوب الأول رقم ١ قطعة اللحم ويصب فوقها كمية من الماء المغلى وتترك

النتيجة : تحول لون اللحم الأحمر إلى اللون الرمادى الفاتح ولم يتغير لون الماء إذ يبق رائقا لعدم نفاذ المواد الغذائية إليه .

الخلاصة : تجمدت المواد الزلالية السطحية للحم بتأثير الماء المغلى (الحرارة) فكونت غلافا ساعد على عدم نفاذ المواد الغذائية للحم فى الماء .

٢ - يوضع فى الكوب رقم ٢ قطعة اللحم وتغطى بالماء البارد وتترك .

النتيجة : افتح لون اللحم وتلونت المياه باللون البمبى .

الخلاصه : الماء البارد يعمل على خروج المواد الغذائية من اللحم .

٣ - يوضع فى الكوب رقم ٣ كمية من اللحم المقطع ويغطى بكمية من الماء البارد ويترك

النتيجة : افتح لون اللحم كثيراً عما فى رقم ٢ واحمر لون المياه .

الخلاصة : إذا قطع اللحم قطعا صغيرة ووضع فى الماء البارد فإنه يفقد كمية كبيرة من المواد الغذائية عما إذا ترك صحيحا .

ومن التجارب السابقة نستنتج أن اللحم يسلق لغرضين :

(أولا) الحصول على الخلاصة المسماة (بالبهريز) والتى تستعمل عادة فى عمل الحساء .

(ثانيا) لغرض أكل اللحم نفسه مسلوقا ،

فإذا كان الغرض الأول يقطع اللحم قطعا صغيرة .

وإذا كان الغرض الثانى يترك اللحم سليما أو يقطع قطعاً كبيرة .

١ - قاعدة السلق للغرض الأول : يلق اللحم فى الماء البارد ثم ترفع درجة الحرارة تدريجا حتى يغلى ، ويستمر كذلك لتخرج المواد الغذائية فى الماء ويصير المرق مغذيا . هذا ويمكن استعمال كمية من العظم مع اللحم لهذا الغرض .

٢ - قاعدة السلق للغرض الثانى : يلق اللحم فى الماء وهو يغلى ، ولذا فحرارة الماء تساعد على تجمد المواد الزلالية فى الطبقة الظاهرة فتكون بمثابة غلاف لحفظ المواد الغذائية فى الداخل ويترك اللحم يغلى بسرعة تتراوح من ١٠ - ١٥ دقيقة ، ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .

ملحوظة (١) : أجزاء اللحم التى تصلح للسلق ذكرت فى باب اللحم (صفحة ٥٥٦).

ملحوظة (٢) :

١ ـ المدة المقررة لسلق لحم الضأن ٢٠ دقيقة لكل ½ كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة .

٢ ـ « « « « البقرى والمقاطع الكبيرة من اللحوم الأخرى ٢٥ ـ ٣٠ دقيقة لكل ½ كيلو ، ٣٠ دقيقة زيادة

٣ ـ المدة المقررة لسلق لحم العجل (بتلو) هى ٣٠ دقيقة لكل ½ كيلو ٢٠ دقيقة زيادة ، وهذه المدة هى أقل ما يمكن لسلق اللحم . حيث أن اللحم المسلوق يجب أن يكون تام النضج .

ملحوظة (٣) : ويمكن سلق العظام لأخذ الخلاصة بوضعها فى ماء بارد ، وترفع على النار لدرجة الغليان ، وينزع الزبد (الريم) كلما ظهر ، وتترك على نار هادئة مدة طويلة ويزاد الماء كلما احتاج الأمر وقد يضاف إلية قليل من البصل والملح والجزر واللفت والكرفس ، لكسب البهريز نكهة خاصة ، وهذا يختلف تبعاً لاستعمال البهريز للأصناف المختلفة .

أولا ــ السلق

اللحم المسلوق

المقادير: ½ كيلو لحم ، ماء بصلة ، مصطكى : حبهان . ملح . فلفل .

الطريقة:

١ ـ يوضع اللحم المغسول والمقطع فى الماء المغلى مع الملح والفلفل والمصطكى والحبهان ويترك على النار إلى أن ينضج ، مع نزع الريم كلما ظهر .

٢ ـ يرفع اللحم من الماء ويقدم للأكل بعد تجميله بالمقدونس والليمون . أما المرق فيستعمل لطهى الأطعمة على حدته أو اللحم ،

الثريد

المقادير:

مقدار من خلاصة اللحم السالفة
مقدار من صلصة الخل بالثوم الخاصة بالفتة (٩٨)
مقدار من الخبز المقدد
مقدار من الأرز المفلفل (ينظر باب النشويات) ص ٣٩٢

الطريقة:

١ — يقطع الخبز المقدد ويسق بالخلاصة .
٢ — توضع طبقة من الخبز المسق بالخلاصة وأخرى من الأرز المفلفل فى وعاء إلى أن ينتهى المقدار بشرط أن تكون الطبقة الأخيرة من الأرز .
٣ — تصب صلصة الخل بالثوم على السطح وتقدم ساخنة .
٤ — قد يوضع اللحم حول الثريد بشكل شهى .

جلاتين اللحم (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو لحم بتلو أو بقرى مفرى ناعما
⅛ كيلو سجق بقرى أفرنجى
١ - ٢ بيضات
ملعقة مقدونس مفرى
½ فنجان فتات خبز أفرنجى بائت منخول
ملح — فلفل — بهار — جوزة الطيب

الطريقة :

١ — يفرى اللحم مرتين أو ثلاث مرات ، وقد يدق أيضاً بالهاون بعد الفرى .
٢ ـ تضاف المقادير الأخرى للحم وتعجن بالبيض جيداً وتتبل ويجب أن تكون العجينة فى النهاية لينة نوعا ، ويمكن إضافة بيضة أخرى إذا احتاج الأمر .



جلاتين اللحم

٣ - يؤتى بشاشة وتبسط جيداً ويرش سطحها بالدقيق .

٤ — تبرم العجينة على شكل أسطوانة متوسطة السمك ، وتوضع على الشاشة ، وتساوى جيداً .

٥ — تلف الشاشة على الاسطوانة وتجمع أطرافها وتبرم جامداً وتربط .

٦ — تسلق فى ماء مغلى مضاف إليه الملح مدة ساعة .

٧ — تنزع من الماء والشاش وتلف فى شاشة نظيفة أو ورقةزبد مدهونة سمنا وتترك حتى تبرد .

٨ — تلمع بقلية التلميع (صفحة ٨٦١) وتقدم صحيحة بعد تجميلها بالخس والطماطم . أو تترك حتى تبردو تقطع حلقات رفيعة وترص بنظام فى طبق وتجمل بالخس والطماطم

جلانتين اللحم (رقم ٢)

المقادير :

كيلو لحم بتلو مفرود من البطن	قليل من جوزة الطيب
½ كيلو سجق بقرى	قليل من مسحوق القرنفل

ملح — فلفل — بهار

الطريقة :

١ — يزال العظم من اللحم وتفرد وتضرب جيداً بنشابة أو بيد جرن لتقطيع الألياف وتتبل بالملح والفلفل .

٢ — يفرد نصف مقدار السجق على اللحم مع ترك مقدار بوصة من الأطراف الأربع ثم ترش هذه الطبقة بقليل من التوابل .

٣ — يفرد النصف الباقى من لحم السجق ليكون طبقة أخرى .

٤ — يلف اللحم مع الضغط الجيد على هيئة أسطوانة ثم تلف فى قطعة نسيج وتجمع أطرافها وتبرم جيداً وتربط بخيط كتان (دوبارة) .

٥ - توضع فى الماء المغلى (المضاف إليه العظم المنزوع، وبصلة كبيرة وجزرة وقطعة كرفس وملح وبضع حبات من الفلفل الأسود) وتترك حتى تغلى مدة ١٠ دقائق.

٦ — تهدأ الحرارة ويطهى اللحم على نار هادئة إلى أن ينضج اللحم (من ٢ -٣

ساعات) ، وإذا نقص ماء الإناء واحتاج الأمر لإضافة مقدار منه وجبت إضافته ساخنا .

٧ — ترفع من الإناء وتترك لتبرد قليلا ، ثم تنزع من النسيج وتوضع فى قطعة نسيج أخرى نظيفة وتربط جيداً .

٨ — توضع بين لوحين أو طبقين ويضغط عليها بثقل وتترك إلى أن تبرد تماما .

٩ — تلمع بقلية التلميع (ينظر باب المتفرقات) صفحة ٨٦١ .

١٠ — تقدم بعد تجميلها بالمقدونس أو أوراق الخس ، وقد تجمل أيضاً بالألماظية الغير المجلوة الشافة المفرية غليظا (ينظر باب الألماظية) ص ٦٤٨ .

رأس الضأن المسلوق رقم (١)

الطريقة :

١ — تنزع جميع الغضاريف ويغسل الرأس جيداً مع الاعتناء بالأنف والأذنين ، ثم تنقع فى ماء وملح مدة ١٠ دقائق .

٢ — يبيض ، وذلك بوضعه فى ماء بارد ورفعه على نار متوسطه حتى يغلى ثم يصب الماء من عليه ، وينزع المخ واللسان ، ثم يكشط الرأس والأسنان .

٣ — يبيض اللسان بنفس الطريقة ثم تنزع قشرته .

٤ — يوضع الرأس واللسان فى ماء مغلى ويتركان على نار هادئة مدة ساعتين .

٥ — تضاف بصلة وجزرة وقطعة كرفس ، وتترك حتى ينضج الرأس .

٦ — ينظف المخ بالملح والدقيق ، وتنزع عروق الدم والجلد ، ويغسل جيدا ويربط فى شاشة ويبيض كالسابق .

٧ — يوضع المخ المربوط فى شاشة فى الإناء مع الرأس ويترك الجميع على النار مدة ٢٠ دقيقة ثم ينزع الرأس واللسان والمخ .

طريقة التقديم :

١ — ينزع العظم من الرأس باحتراس وتوضع فى صحن دافىء .

٢ — تغطى بصلصة بيضاء (ص ٦٤) أو تترك بدون تغطية .

٣ — تجمل بمكعبات من اللسان وقطع من المخ وقليل من الخضر المطهية معها .

٤ — تقدم الخلاصة التى طهيت بها الرأس كحساء تعرف بالـ Broth

رأس الضأن المسلوق رقم (٢)

المقادير :

رأس ضأن — قطعة كرفس

ورق اللاورو | مقدونس ـ زعتر | ٦حبات فلفل أسود — تربط فى شاشة

٢ جزرتان — ٢ لفتتان — ٢ بصلتان

ملعقة شاى من مقدونس مفرى

ملح فلفل

½ فنجان أرز

الطريقة :

١ ـ تقطع الرأس نصفين وينزع منها المخ ثم تنظف جيداً بالماء والملح .

٢ ـ تنزع العظام الصغيرة وتغسل مع الاعتناء بالأعين والأنف ودعكها جيدا بالملح .

٣ تبيض الرأس كما فى الطريقة السابقة ، ثم توضع فى إناء مع اللسان وتغطى بالماء الساخن المضاف إليه ملعقة كبيرة من ملح وتوضع ومعها الشاشة المحتوية على التوابل

٤ ـ تترك لتغلى وينزع الزبد (الريم) كلما ظهر ـ ثم تهدأ الحرارة وتترك على النار حوالى ساعتين .

٥ ـ تضاف الخضر ويستمر الإناء على النار مدة ساعة أخرى ثم يضاف الأرز المغسول ويترك حتى ينضج .

٦ ـ يغسل المخ وينظف كالسابق ويبيض بعد ربطه فى شاشة ثم يضاف للرأس ويترك معها على النار مدة ٢٠ دقيقة ثم ينزع المخ ويوضع فى إناء بارد مضاف إليه قليل من الملح .

٧ ـ تنزع الرأس من الأناء وينزع اللحم ويوضع فى طبق ساخن .

٨ ـ تعمل صلصة المخ (صفحة ٦٨) ويغطى بها اللحم .

٩ ـ ترص الخضر بنظام حول الطبق .

١٠ ـ يقشر اللسان ويقطع أربع شرائح وتوضع حول الرأس .

١١ ـ يستعمل السائل المتخلف كحساء يعرف بالـ Broth

رأس البتلو

المقادير :

رأس بتلو ـ بصلتان ـ جزرتان ـ ٣ كوب من صلصة المقدونس (ص٦٧)

الطريقة :

١ ـ تنظف الرأس كالسابق ويزال المخ واللسان ويعد كالسابق .

٢ ـ يبيض الرأس بالطريقة السابقة ، ثم يوضع على النار ويغطى بالماء البارد ويضاف إليه الخضر المقطعة واللسان .

٣ ـ تطهى على نار هادئة حتى تنضج وينزع الزبد (الريم) كلما ظهر .

٤ ـ يضاف إليه المخ المعد المربوط فى شاشة قبل تمام النضج بعشرين دقيقة .

٥ ـ ترفع الرأس وتوضع فى صحن ويزال العظم مع الاحتفاظ بشكل الرأس بقدر المستطاع ، وتغطى بصلصة المقدونس البيضاء .

٦ ـ تجمل باللسان الناضج المقطع حلقات والليمون وقطع المخ .

رأس البتلو البارد

١ ـ تسلق بالطريقة السابقة ، ثم ترفع من الإناء وتترك حتى تبرد .

٢ ـ ينزع العظم ويرتب لحم الرأس فى صحن على فرشة من خس السلاطه المقطع رفيعاً ويجمل الصحن باللسان الناضج المقطع حلقات والطماطم المقشورة والزيتون الأخضر والبصل الطليانى .

٣ ـ تقدم معها الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) فى قارب الصلصة الخاص .

سلق الأكارع

إعداد الأكارع :

١ ـ يكشط الشعر إن وجد .

٢ ـ تغسل باللوفة والصابون وتشطف عدة مرات ثم تغسل بالدقيق وتشطف ثانيا .

٣ ـ يشق الحافر ويكسر عظم الأكارع عرضا، مع ملاحظة عدم انفصال أجزاء الكارع

٤ - تبيض الأكارع وذلك بوضعها فى ماء بارد يكفى لتغطيتها وترفع على النار حتى يغلى الماء ثم يستغنى عنه

المقادير:

زوج من الأكارع نظيف معد كالسابق	بصلة
٥ر١ - ٢ لتر ماء	حبهان - مصطكى - ملح

الطريقة: توضع الأكارع مع مقدار الماء وبقية المقادير وتترك حتى تنضج مع نزع الزبد (الريم)

طريقة تقديمها:

١ - تقدم فى صحن مع الليمون والمقدونس. أو

٢ - ينزع العظم ويقدم اللحم مع صلصة المقدونس (صفحة ٦٧) أو أى صلصة أخرى أما البهريز فيقدم كحساء ويسمى بحساء الأكارع.

أكارع الضأن أو البتلو بالتربية

المقادير:

٢ زوج أكارع	قطعة كرفس أبيض	ملعقة كبيرة من دقيق
٢ : ٣ لترات ماء	٢ كوب صلصة بيضاء (٦٤)	مذابة جيداً فى قليل من الماء
جزرة، بصلة	عصير ليمونة، ملح، فلفل أبيض	مع بيضتين

الطريقة:

١ - تجهز الأكارع وتنظف وتبيض كالسابق.

٢ - تسلق فى الماء المضاف إليه الخضر والتوابل والدقيق الممزوج جيداً.

٣ - تخلى من العظام ويرص اللحم فى الصحن.

٤ - يعمل مقدار ٢ كوب من الصلصة البيضاء الخفيفة (صفحة ٦٤) ويكون سائلها بهريز السلق.

٥ - يرب صفار ٢ بيضتين وتضاف الصلصة مع التقليب الجيد، ثم ترفع الصلصة على نار هادئة مدة ٣ دقائق مع استمرار التقليب بشرط ألا تغلى.

٦ - يغطى اللحم بهذه الصلصة وتجمل فى الصحن بالخبز المحمر المقطع على هيئة مثلثات

الأكارع بخلطة المقدونس والخل

المقادير :

٢ ـ زوج أكارع بتلو	٢ ملعقتان كبيرتان زيت سلطة	تتبل فيها
٣ ـ لترات ماء	و ٢ ملعقتان كبيرتان	الأكارع
جزرة ـ بصلة	خل وملعقة حلو من مقدونس	بعد
٦ ـ حبات فلفل أسود	مفرى وملعقة شاى من بصل	النضج
ملح ـ فلفل	مفرى	

الطريقة :

١ تسلق الأكارع المعدة مع الماء والخضر حتى تنضج تماماً .

٢ ـ ينزع عظمها ويترك اللحم حتى يبرد .

٣ ـ تضاف جميع المقادير المعدة للتتبيل وهى الزيت والخل الخ ويتبلى فيها اللحم البارد مدة لا تقل عن نصف ساعة مع تقليبها آنا فآنا .

٤ ـ ترفع من إناء التتبيل وترص فى صحن على فرشة من خس السلطة المفرى وتجمل بالطماطم والليمون .

سلق المخ

المقادير : مخ . ملح . فلفل . عصير ليمون . مصطكى وحبهان .

الطريقة :

١ ـ ينزع الجلد وعروق الدم بالملح، ويدعك المخ باحتراس بالملح والدقيق ويشطف جيداً

٢ ـ يوضع المخ فى إناء به ماء وملح ويترك ٢٠ دقيقة ثم ترفع الإناء على نار حتى يغلى ٥ دقائق (يمكن لف المخ فى قطعة قبل رفعه على النار) .

٣ ـ يشطف المخ بالماء البارد ثم يوضع على النار مع مقدار آخر من الماء ويغلى مدة ٥ : ١٠ دقائق ومعه البصل والملح وعصير الليمون .

٤ ـ يرفع من الماء ويترك ليبرد ، ثم يقطع على حسب الرغبة أو يترك صحيحاً

٥ ـ يقدم بعد تغطيته بالصلصة البيضاء (صفحة ٦٤) أو صلصة المقدونس (صفحة ٦٧)
أو يجمل بالليمون والمقدونس .

سلق اللسان

١ ـ يغسل اللسان جيداً ويكشط بالسكين لإزالة الطبقة السطحية الخشنة .
٢ ـ يدلك جيداً بالملح ثم بالدقيق ويشطف مراراً .
٣ ـ يوضع فى إناء ويغطى بالماء البارد ويرفع على نار هادئة حتى يغلى مدة ٥ دقائق ،
ثم يغير الماء بمقدار آخر بارد .
٤ ـ يرفع ثانياً على النار الهادئة ويضاف إليه الملح ، وبصلة صغيرة ، وقطعة من نسيج
بداخلها عدد ٢ حبهان ، عدد ٢ قرنفل ، عدد ٦ حبات فلفل أسود صحيح .
٥ ـ يترك على النار حتى ينضج ، ثم يرفع اللسان وينزع جلده .

طريقة تقديمه : يقدم اللسان بعدة طرق وهى :

١ ـ يقدم صحيحاً ساخناً بعد تجميله بالليمون والمقدونس .
٢ ـ يترك حتى يبرد ويقطع حلقات ويرص فى صحن يجمل بكامخ الخضر (ص ٣٧٧) .
٣ ـ يترك حتى يبرد ويقطع حلقات أو مكعبات ويغطى بصلصة المايونيز (صفحة ٨٥)
ويجمل بالخس وبعض المخللات .
٤ ـ يقطع مكعبات ويغطى بصلصة الليمون والمقدونس (صفحة ٦٧) وتجمل بقطع
اللسان وورق المقدونس ويقدم ساخنا .
٥ ـ يشوح اللسان المسلوق فى السمن ويرفع ويقطع حلقات ويقدم مع حلقات
الليمون والطماطم .

سلق النفوس (البنكرياس)

الطريقة :

١ ـ يدعك باحتراس بالملح لإزالة الدم ، ثم ينظف ويغسل بالدقيق وينظف ثانياً .
٢ ـ يوضع فى إناء ويغطى بالماء البارد المضاف إليه الملح ويرفع على النار حتى يغلى مدة
٥ دقائق ، ثم يستغنى عن الماء .

٣ ـ يصب عليه مقدار آخر من الماء البارد ويرفع على النار الهادئة مع إضافة بصلة مدعوكة بالملح والفلفل ويترك حتى ينضج .

طرق تقديمه :

١ ـ يقدم ساخنا مغطى بالصلصة البيضاء (صفحة ٦٣) ومجملا بالمقدونس .
٢ ـ يقـــدم ساخنا مغطى بصلصة الكرفس (صفحة ٧٠) أو صلصة المقدونس (صفحة ٦٧) .

سلق الكرش

المقادير :

١ ـ تكشط الأجزاء القاتمة اللون وتزال القطع الدهنية .
٢ ـ تغسل جيداً باللوفة والصابون وتشطف مراراً .
٣ ـ تدعك بالدقيق ثم تشطف بالماء البارد .
٤ ـ تقطع على حسب الطلب وتوضع فى إناء وتغطى بالماء البارد وترفع على النار حتى تغلى مدة ٥ دقائق .
٥ ـ يصفى الماء المغلى ويستبدل بآخر وتكرر العملية مرة أخرى .
٦ ـ تغطى بمقدار من الماء البارد المضاف إليه بصلة ـ مصطكى ـ حبهان ، وترفع على النار حتى تقرب من النضج ،فيضاف إليها الملح وتستمر على النار حتى يتم نضجها

طرق تقديمها :

١ ـ تقدم ساخنة مع الملح والفلفل والليمون المقطع أنصافا .
٢ ـ تقدم ساخنة بعد تقطيعها وتغطيتها بصلصة البصل (صفحة ٦٧) .

سلق الطحال

المقادير:

٤ طحال ضأن أو بتلو
بصلة كبيرة مقطعة حلقات
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ — يغسل بالدقيق وينظف جيداً .
٢ — يتبل بالملح والفلفل ونصف مقدار عصير الليمون ويترك حوالى ½ ساعة .
٣ — يوضع فى إناء يغطى بالماء ويضاف إليه البصل وعصير الليمون وقليل من الملح ويرفع على النار حتى يغلى ، ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج .
٤ — يرفع من الماء ويستعمل على حسب الصنف .

طرق تقديمه :

(أولا) يقطع شرائح غليظة نوعا ويرص فى صحن ويجمل بالليمون والمقدونس وتقدم معه الصلصة الآتيه :

مقاديرها :

كوب من البهريز المصفى المتخلف من السلق	ملعقة حلو من عصير الليمون
ملعقتان حلو من زيت سلاطة	ملح - فلفل

الطريقة : تخلط المقادير بعضها بعض وتتبل والفلفل .

(ثانياً) يشوح قليلا فى السمن المقدوح ويقدم مع المقدونس والليمون .

ملاحظة : يجب تغطية إناء التحمير بغطاء ثم يثقل ، وعند تحمير الجهة الثانية يرفع الإناء من على النار ويترك قليلا ، ثم يقلب الطحال على الوجه الآخر ويغطى ويثقل ويرفع على النار .

سلق الرئتين

المقادير :

١ ـ تدعك بالملح وتغسل ، ثم تدعك بالدقيق وتشطف .
٢ ـ تقطع قطعا مناسبة وتوضع فى ماء بارد ، وترفع على النار الهادئة حتى تغلى مدة ٥ دقائق ثم يستغنى عن الماء .
٣ ـ توضع فى مقدار آخر من الماء البارد وتكرر العملية ويستغنى عن الماء .

٤ ـ توضع فى مقدار آخر من الماء البارد ويضاف إليها بصلة مدعوكة بالملح والفلفل وقليل من الحبهان ، وترفع على النار وتترك حتى تنضج .

٥ ـ ترص فى صحن وتجمل بالمقدونس والليمون .

الممبـــار

إعداد الأمعاء :

١ ـ يزال شحم الأمعاء بقدر المستطاع ، ثم تغسل جيداً وتقلب باليد أو بوضعها فى طرف صنبور المياه وتفتح واندفاع المياه يساعد على قلبها بسهولة .

٢ ـ توضع فى مصفاة وترش بكمية من الملح ويضغط عليهـــا بخفة للتخلص من المادة المخاطية .

٣ ـ تشطف جيداً ثم تغسل بالدقيق والملح وباللوفة والصابون ثم تشطف مراراً .

٤ ـ تقلب ثانيا وتكرر عملية إزالة المخاط حتى تتم نظافتها .

٥ ـ تعمل الخلطة الآتية :

$\frac{1}{4}$ ـ $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفرى	ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى	
١ ـ $1\frac{1}{2}$ فنجان أرز	ملعقة كبيرة من شبت مفرى	على حسب
بصله كبيرة مفرية	أو قليل من النعناع	الرغبة
$\frac{1}{4}$ كيلو طاطم	ملح ـ فلفل ـ بهار	

عمل الخلطة :

يدعك البصل المفرى والملح والفلفل ويقشر الطاطم ويقطع قطعاً صغيرة وينقى الأرز ويغسل جيداً ثم يخلط مع مقادير الخلطة وتتبل بالملح والفلفل والبهار .

٦ ـ تحشى الأمعاء بالخلطة السابقة بإحدى الطرق الآتية :

(١) يربط طرف الأمعاء ثم تحشى لثلثيها بالخلطة ويملأ الفراغ بالماء المملح ، ثم يربط الطرف الآخر ويوزع الماء بالتساوى فى الأمعاء بالضغط الخفيف عليها

(ب) تحشى الأمعاء لثلثيها وتربط من الطرفين ثم توزع الخلطة داخلها بواسطة الضغط الخفيف وتربط على مسافات متساوية على حسب الرغبة ثم تثقب ثقوباً رفيعة .

(ج) تقطع الأمعاء قطعاً طولها ١٠سم وتحشى بالخلطة مع ترك فراغ من طرفيها ثم ترص فى حلة .

(د) تعمل كما فى بند (ح) وتربط الأطراف وتثقب .

٧ — يسلق الممبار فى كمية مناسبة من الماء المملح حتى ينضج .

٨ — يصفى من ماء السلق ويحمر فى السمن ويقدم مجملا بالمقدونس وحلقات الليمون

ثانياً ـ التسبيك

اللحم المسبك المضغوط

المقادير :

قطعة من لحم البتلو مفرده		بصلة كبيرة مقطعة حلقات
ورق مقدونس جاف	تربط فى شاشة	جزرة » » »
قليل من الزعتر		قطعة كرفس مقطعة
ورق اللاورو		ملح ـ فلفل أبيض
١٠ حبات فلفل أسود		

الطريقة :

١ — تزال العظام والطبقة الجلدية من قطعة اللحم وتفرد جيداً .

٢ — تتبل ثم تلف جيداً وتربط بدوبارة .

٣ — توضع الخضر المجهزة والشاشة المحتوية على التوابل فى إناء مع كمية قليلة مع الماء تكفى لتغطية الخضر فقط . ثم يوضع اللحم فوق الخضر المجهزة وتغطى بورقةمدهونة

٤ — تطهى على نار هادئة مع إحكام غطاء الإناء وملاحظة تقليبها آنا فآناً ، وتترك حتى ينضج اللحم

٥ - ينزع اللحم ويوضع بين لوحين أو صيليتين وتضغط وتثقل ، ويترك حتى يبرد تماما . ثم يقطع حلقات رفيعة .

لحم بالصلصة البنية

المقادير :

¾ كيلو لحم لحذة بتلو بفتيك	ملء ملعقة شاى من دقيق	ذرة من القرنفل وجوزة الطيب
ملعقة كبيرة سمن	ملح ـ فلفل	½ : ¾ كيلو بطاطس ممهوك
٣ كوب بهريز (ص ٣٣)	عصير ½ ليمونة	

الطريقة :

١ — يقطع اللحم البفتيك (طول القطعة ٣ بوصات وعرضها ٢ بوصتين وتفرد جيداً)
٢ — تلف كالمحشو وتربط بخيط ثم تنقع فى عصير البصل والملح والفلفل والقرنفل وجوزة الطيب والليمون مدة ½ ساعة .
٣ — يحمر اللحم فى السمن وينزع ثم يحمر الدقيق إلى أن يصير بنيا .
٤ — يرفع الوعاء بعيداً عن النار ويضاف البهريز تدريجا مع استمرار التقليب ، ثم يضاف العصير الذى نقع فيه اللحم ، ويرفع الإناء على النار ويترك حتى يغلى مع استمرار التقليب .
٥ — يضاف اللحم ويترك على نار هادئة إلى أن ينضج .
٦ — يفك الخيط من قطع اللحم .
٧ — تعمل فرشة من البطاطس الممهوك ويرص فوقها اللحم الناضج .
٨ — تصفى الصلصة المتخلفة وتصب حول الطبق وتقدم وهى ساخنة .

لحم بصلصة الطماطم

المقادير :

½ كيلو لحم (بفتيك)	٢ ملعقة كبيرة من خل	كوب طماطم مصفاة
⅛ كيلو لحم مفرى	ملعقة خبز بلدى فاتح مبلل معصور	من ١ - ½ كوب بهريز أو ماء
¼ رأس ثوم مفرى ناعما	ملح ـ فلفل ـ عصير بصلة	جزرة افرنجى ـ قطعة كرفس
٢ ملعقة كبيرة من سمن	ملعقة حلو من مقدونس مفرى	فنجان أرز ناضج (مفلفل)

الطريقة :

١ — يدق اللحم ويقطع قطعا مستطيلة (٣ × ٢ بوصة) .
٢ — يغسل اللحم ويتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير البصل .
٣ — يخلط اللحم المفرى والثوم والمقدونس والخبز المعصور ويتبل الجميع جيدا .
٤ — يبسط خليط اللحم المفرى على شرائح البفتيك المعدة ، وتلف كل قطعة وتربط بخيط كتان (دوبارة) . يحمر اللحم فى السمن ويرفع منه .
٥ — تضاف الطماطم للسمن المتخلف من التحمير وتترك حتى تنضج فيضاف إليها الخل والبهريز أو الماء ويترك حتى تغلى .
٦ — يضاف اللحم والخضر المقطعة ويترك على النار حتى تنضج اللحم .
٧ — يوضع الأرز الناضج فى صحن على هيئة مستدير مجوف .
٨ — يرفع اللحم من الصلصة ويفك الخيط ويوضع فى تجويف الأرز .
٩ — تصفى الصلصة المتخلفة وتتبل وتصب على اللحم .

طاجن اللحم بالخضر

المقادير :

½ كيلو لحم ضان نخذة	ملعقة حلو من دقيق	٢ كوب ماء بهريز
٢ ملعقتان سمن	¼ كيلو بصل قاورمة	ملح ـ فلفل
	جزرتان مقخعتان مكعبات	

الطريقة :

١ — يقطع اللحم مكعبات ويحمر فى السمن ثم ينشل منه ويحمر البصل وينشل .
٢ — يحمر الدقيق فى السمن المتخلف حتى يصير بنيا ، ثم يرفع الإناء بعيدا عن النار ويضاف البهريز تدريجاً مع التقليب الجيد .
٣ — يرفع الإناء على النار ويترك ليغلى ٣ دقائق .
٤ — يوضع اللحم والبصل والجزر فى طاجن فى طبقات متبادلة ، ويصب فوقه الصلصة البنية السابقة بعد تصفيتها ويغطى الطاجن ويزج فى فرن متوسط حتى ينضج اللحم

٥ — يوضع حول الطاجن فوطة مطوية أو الورقة المشرشرة وتثبت بدبوس .

٦ — يقدم الطاجن للمائدة على صحن أوسع منه .

لحم بالتربية

المقادير :

½ كيلو لحم ضأن فخذة مقطع مكعبات

٢ كوب ماء

كوب لبن

¼ إلى ½ كيلو بازلاء مسلوقة

ملعقة حلو من دقيق ـ ملعقة سمن

ملعقة حلو من عصير الليمون

عدد ٢ جزرة مسلوقة مقطعة مكعبات

ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يشوح اللحم فى السمن ثم يضاف إليه الماء ويترك على النار حتى يقرب من النضج

٢ — يمزج الدقيق جيداً باللبن ويضاف للحم مع التقليب .

٣ — يترك الإناء على نار هادئة حتى يتم نضج اللحم فيضاف نصف مقدار الخضر وتغلى ٣ دقائق .

٤ — يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون . وتغرف فى صحن وتجمل بباقى الجزر والبازلاء

لحم بالحشو الزائف

المقادير :

نصف كيلو بفتيك

نصف مقدار من الحشو الزائف (ص ٨٦١)

ملح ـ فلفل عدد ٢ قرنفلة

بصلة صغيرة مفرية

جزرة مقطعة . قطعة كرفس

ملعقة حلو من دقيق

ملعقة كبيرة من سمن

٢ كوب بوريز (صفحة ٢٢)

½ كيلو بطاطس محمرك

½ كيلو بازلاء مسلوقة

عدد ٢ جزرة مسلوقة مقطعة مكعبات

للتقديم والتجميل

الطريقة :

١ — يعد اللحم ويبسط ويقطع شرائح (٣ × ٢ بوصة) .
٢ — تحشي بالحشو الزائف وتربط . ثم تحمر القطع فى السمن المقدوح وترفع .
٣ — يحمر البصل حتى يصفر لونه . فيضاف الدقيق ، ويستمر فى التحمير حتى يصير بنيا ، فيضاف البهريز تدريجا مع التقليب المستمر ويرفع على النار حتى يغلى
٤ — يتبل بالملح والفلفل، تضاف الخضر والقرنفل واللحم ،وتترك على النار الهادئة حتى ينضج ، فيرفع وتفك الخيوط .
٥ — تعمل فرشه من البطاطس المهروك (البيوريه) أو يوضع البيوريه على الصحن على هيئة مستدير مجوف الوسط ويوضع اللحم على الفرشة أو بداخل المستدير.
٦ — تصفى الصلصة المتخلفة وتصب حول الطبق أو مع اللحم فى التجويف .
٧ — يجمل الطبق بالبازلاء والجزر المسلوق المقطع مكعبات .

كمونيـة اللحم

المقادير :

نصف كيلو لحم ضأن	¼ - ½ رأس ثوم	ملح - فلفل
ملعقةشاى من كمون مدقوق ناعما	٢ ملعقتان سمن	من كوب -٥ر١ كوب ماء

الطريقة :

١ — يدق الثوم ثم يضاف إليه الكمون .
٢ — يقطع اللحم قطعا صغيرة نوعا ويحمر فى السمن ، ثم يضاف الكمون والثوم ويقلب الجميع حتى يصفر الثوم
٣ — يضاف البهريز ويتبل ، ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم .

لحم بالدمعـــة

المقادير :

½ كيلو لحم - ملح - فلفل	¼ : ½ رأس ثوم	٢ ملعقتان كبيرتان من سمن
½ كيلو من الطماطم	مل.ملعقة كبيرة من خل	٢ كوب ماء أو خلاصة

الطريقة :

١ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة نوعا ويحمر فى السمن .
٢ - يضاف إليه الثوم المفرى ويقلب حتى يصفر لونه .
٣ - تضاف الطماطم المصفاة ويترك الإناء على النار حتى يتم نضج الطماطم .
٤ - يضاف الخل ويقلب بها جيداً ثم يضاف البهريز أو الماء ، ويترك الإناء على النار الهادئة حتى ينضج اللحم .

كباب الحلة

المقادير :

١/٢ كيلو لحم فخذة	٤ فصوص ثوم (وقد يستغنى عنه)
بصلة صغيرة صحيحة	٢ ملعقتان سمن
ملح .فلفل - قليل من مسحوق القرفة	قليل من الماء

الطريقة :

١ - يقطع اللحم مكعبات ويتبل بالملح والفلفل والقرفة .
٢ - يرفع اللحم على النار مع البصلة ويقلب مدة ١٠ دقائق حتى يمتص ما به من الماء تماما
٣ - يضاف السمن وتقلب حتى يحمر لونها فيضاف الثوم المدقوق فى حالة استعماله ويقلب حتى يصفر . ثم يضاف قليل من الماء ويغطى الإناء .
٤ - يرفع الغطاء آنا فآنا ويقلب اللحم ويضاف قليل من الماء وهكذا حتى يتم نضج اللحم فتغرف مع صلصتها القليلة جداً وتجمل بقليل من المقدونس المفرى .

طاجن اللحم باليخنى

المقادير :

٣/٤ كيلو بصل مفرى غليظا	ملح - فلفل - بها	١ ملعقتان سمن
١/٢ كيلو لحم بتلو	طماطمة كبيرة نوعا	قليل من الماء

الطريقة :

١ ـ يضاف البصل قليل من الملح ويقلب على نار متوسطة حتى يمتص الماء ويحمر لونه فيضاف إليه قليل جداً من الماء ويقلب حتى يمتص الماء ، وهكذا حتى يحمر اللون تماما ، فيضاف إليه السمن ويقلب مدة ٥ دقائق .

٢ ـ تضاف إليه الطماطم المصفاة واللحم ويقلب الجميع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق . ثم يصب عليه قليل من الماء ويغلى الجميع مدة ٥ دقائق .

٣ ـ يوضع البصل واللحم فى طاجن ويغطى ثم يزج فى الفرن .

٤ ـ يرفع الغطاء قبل تمام النضج ليحمر الوجه .

٥ ـ توضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الحافة وتثبت بدبوس ويقدم الطاجن على صحن

طاجن ذيل الثور

الطريقة : كالسابقة ويستبدل باللحم ذيل ثور متوسط .

الطريقة : تجهز الفقرات وتساق كالآتى :

١ ـ تفصل فقرات الذيل بعضها عن بعض ، ثم تشق كل واحدة بالشاطور عرضا .

٢ ـ تغسل الفقرات جيدا وتوضع فى ماء مغلى مع بصلة صحيحة وتترك حتى تقرب من النضج فيضاف إليها الملح وتغلى حوالى ١٠ دقائق .

٣ ـ يعمل مثل طاجن اللحم باليخنى وتستعمل خلاصة الذيل بدلا من الماء والفقرات المسلوقة بدلا من اللحم النيء .

قاورمة اللحم

المقادير :

½ كيلو لحم ضأن مقطع صغيراً
¾ كيلو بصل قاورمة
٢ ملعقتان سمن
¼ - ⅓ كيلو طماطم
٢ كوب بهريز أو ماء
ملح - فلفل - بهار

الطريقة :

١ ـ يحمر اللحم ويرفع ، ثم يحمر البصل ويرفع .

٢ - تضاف الطماطم المصفاة للسمن المتخلف وتترك حتى تنضج .
٣ - يصب الماء أو البهريز ويترك حتى يغلى .
٤ - يضاف اللحم والبصل ويغطى الإناء وتهدأ النار حتى ينضج .

لحم بالكارى

المقادير : نصف كيلو لحم نيىء بتلو - مقدار من صلصة الكارى (ص٧٨) .

الطريقة :

١ - يقطع اللحم مكعبات ويحمر قليلا فى السمن ويرفع منه، ثم تعمل صلصة الكارى بالسمن المتخلف .

٢ - توضع قطع اللحم المحمرة فى الصلصة وتترك على نار هادئة حتى تنضج من ساعة إلى ساعتين .

٣ - تقدم مع حوالى ⅛ كيلو أرز مسلوق (ينظر ص ٣٩١) ، فيوضع الأرز على هيئة مستدير مجوف وبوسطه اللحم بالكارى .

٤ - يجمل الطبق بالليمون والمقدونس ويقدم ما تبقى من الصلصة فى قارب الصلصة .

الكارى باللحم الناضج

المقادير : كالسابقة باستعمال اللحم الناضج .

الطريقة : تعمل صلصة الكارى (ص٧٨) وتترك على حدة على النار الهادئة مدة ساعة حتى تظهر نكهة موادها ، فيضاف إليها اللحم الناضج المقطع ويغلى بها مدة ¼ ساعة وتقدم كالسابق .

لحم صحيح محشو بالسجق

المقادير : لكل نصف كيلو لحم بتلو (قطعة واحدة مفردة بطن أو فخذة) .
⅛ كيلو من سجق بقرى - ملح - فلفل - جوزة الطيب أو القرفة المسحوقة
خضر مقطعة حلقات (٢ جزر وبصلة و½ رأس كرفس) .

الطريقة :

١ - يفرد اللحم ويدق لتقطيع الألياف (ويجب ألا يزيد غلظها على ½ بوصة) ، ثم تتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب أو القرفة .

٢ - يبسط عليها السجق مع ترك مقدار ½ بوصة من الأطراف .

٣ - تلف جيداً على هيئة اسطوانة وتربط بخيط كتان (دوبارة) .

٤ - توضع الخضر المقطعة فى إناء ويصب عليها ماء كاف لتغطيتها فقط .

٥ - يوضع اللحم فوق طبقة الخضر ويرفع الإناء على النار الهادئة أو يزج فى الفرن ، مع ملاحظة تغطيته .

٦ - يرفع الغطاء ويقلب اللحم على الجهة الأخرى مرة كل نصف ساعة ، وتضاف كمية أخرى قليلة من الماء إذا احتاج الأمر .

٧ - تترك حتى تنضج . ويستغرق ذلك حوالى ساعتين : يرفع اللحم وينزع الخيط .

التقديم :

١ - تلمع بقلية التلميع (انظر باب المتفرقات ص ٨٦١) وتجمل بالخس والطماطم وتقدم معها سلطة الخضر (ص ٣٧٧) .

٢ - تقدم ساخنة مع الصلصة البنية (صفحة ٧٥) باستعمال خلاصة الخضر التى طهيت فيها وقد تجمل بالجزر المسلوق .

لحم صحيح محشو بالحشو الزائف

المقادير والطريقة : كاللحم المحشو بالسجق السابق . وتستبدل بالسجق مقدار من الحشو الزائف (ينظر باب المتفرقات ص ٨٦١) .

لحم محشو بالعصاج والصنوبر

المقادير والطريقة : كاللحم المحشو بالسجق ويستبدل به العصاج المضاف إليه قليل من الصنوبر (صفحة ١٣٧) أو (صفحة ١٤٩) .

لحم محشو بالليّه والثوم

المقادير :

لكل نصف كيلو بتلو مفرودة قطعة واحدة	٤ فصوص ثوم
ملعقة لية مقطعة قطعا صغيرة	ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب ـ بهار
$\frac{1}{2}$ كيلو من البطاطس الصغيرة المسلوق	ملعقة كبيرة من سمن

الطريقة :

١ ـ يفرد اللحم ويدق كالسابق ثم يتبل بالملح والفلفل والبهار .
٢ ـ تغرس أنصاف فصوص الثوم على أبعاد فى اللحم .
٣ ـ توزع اللية على سطح اللحم ثم تلف قطعة اللحم وتربط بخيط كتان (دوبارة) .
٤ ـ يشوح اللحم فى السمن ثم يضاف إليه كميه قليلة من الماء ويغطى الإناء .
٥ ـ يرفع الغطاء آنا فآنا ويقلب اللحم ويضاف إليه قليل من الماء ، وهكذا حتى يتم نضج اللحم .
٦ ـ ترفع من الإناء ويفك الخيط وتوضع فى صحن وحولها الخلاصة التى طهيت فيها وتجمل بالبطاطس المسلوق ، أو تقدم باردة وتجمل بالمقدونس أو الخس وقليل من الطاطم

اللحم المسبك بالتربية

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كيلو لحم بتلو صغير	شاشة بها : (عدد ٢ قرنفل ، ٢ حبهان
٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	و ٤ فلفل أسود)
ملح وفلفل أبيض	$\frac{1}{8}$ كيلو كريمة
قطعة كرفس ، بصلة ، جزرة	ملعقة شاى عصير ليمون

الطريقة :

١ ـ يقطع اللحم قطعاً منظمة متوسطة الحجم ، كذا الخضر .
٢ ـ يوضع اللحم والخضر المجهزة والتوابل فى إناء مع مقدار من الخلاصة أو الماء الكافى لتغطيتها . يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج اللحم .

٣ - تعمل صلصة بيضاء ثخينة بمقدار ٣ كوب من الخلاصة المتخلفة وتغلى جيداً .
٤ - ترفع الصلصة بعيداً عن النار وتهدأ حرارتها قليلا وتضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وتتبل ثم يعاد تسخينها على نار هادئة مع التقليب المستمر .
٥ - يرتب اللحم فى صحن دافىء ويغطى بالصلصة الثخينة وتجمل بالليمون والمقدونس

كبدة بالدمعة

المقادير :

½ كيلو كبد ضأن أو بتلو	ملح - فلفل ، ويمكن إضافة قليل من الفلفل الأحمر
عصير بصلة	زيت فرنساوى للتحمير
عصير ليمونة	½ رأس ثوم مفرى
قليل من الدقيق للتغطية	ملعقة كبيرة من خل - قليل من الماء
½ كوب طماطم مصفاة	

الطريقة :

١ - تغسل الكبد ثم تقطع شرائح متوسطة الثخانة وتتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة ½ ساعة .
٢ - تغطى بالدقيق وتحمر فى الزيت المقدوح وترفع .
٣ - يحمر الثوم المفرى فى مقدار ملعقتين من الزيت المتخلف ثم تضاف إليه الطماطم المصفاة وتترك على النار حتى تنضج فيضاف الخل وقليل من الماء وتتبل الصلصة
٤ - تقطع شرائح الكبد المحمرة مكعبات وتضاف الصلصة وتغلى بها مدة ١٠ — ١٥ دقيقة . ثم تغرف وتجمل بالمقدونس .

كبدة بالصلصة البنية

المقادير :

½ كيلو كبد	ملح - فلفل	ملعقة كبيرة من دقيق
عصير بصلة	ملعقتان كبيرتان من سمن	٣ كوب خلاصة أو ماء
« ليمونة	بصلة مفرية	

الطريقة :

١ ـ تغسل الكبد وتقطع شرائح ثم توضع فى إناء وتتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل وتترك حوالى ساعة .

٢ ـ يرفع الإناء على النار وتقلب الكبد حتى تمتص جميع عصاراتها يضاف إليها السمن وتحمر خفيفاً ثم ترفع من الإناء .

٣ ـ يحمر البصل المفرى فى السمن المتخلف وعندما يصفر يضاف إليه الدقيق ويستمر فى التقليب حتى يصير لونه بنيا ، فتضاف الخلاصة أو الماء تدريجا مع التقليب .

٤ ـ يرفع الإناء على نار هادئة حتى تغلى الصلصة فتضاف الكبد المحمرة ويغطى الإناء وتترك حتى تنضج ، ثم تغرف وتغطى بالصلصة ، وتجمل بالليمون وبالبقدونس .

الكرش بالصلصة البنية

المقادير :

كرش ضأن	كوب صلصة بنية (صفحة ٧٥)
جزرتان ، بصلتان ؛ قطعة كرفس	½ كيلو بطاطس بيوريه

الطريقة :

١ ـ يقطع الكرش المجهز قطعا مستطيلة (٣ × ٢ بوصة) ، تلف وتربط وتتبل .

٢ ـ توضع الخضر المقطعة المتبلة فى إناء وتغطى بكمية قليلة من الماء وتسلق سلق ويوضع فوقها الكرش الملفوف المتبل بالملح والفلفل .

٣ ـ يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى تنضج الكرش فينزع منها الخيط .

٤ ـ تعمل فرشة من البطاطس البيورية ويرص الكرش فوقها وتصب الصلصة حولها وتجمل بقليل من الجزر .

الكرش بالدمعة

المقادير :

كرش ضأن مسلوق ومقطع (ص ١٢١)	بصلة صغيرة مفرية
كوب طماطم مصفاه	٤ فصوص ثوم مفرى
ملح . فلفل . ملعقة كبيرة من السمن	كوب من خلاصة الكرش

الطريقة :

١ - يحمر البصل فى السمن ثم يضاف الثوم ويقلب به حتى يصفر .
٢ — تضاف الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج فتضاف الخلاصة وتتبل وتترك لتغلى ـ يضاف الكرش وتترك على نار هادئة مدة ١/٤ ساعة .

الكرش بالخضر والطماطم

المقادير

عدد ٢ كرش ضأن	خضر مقطعة (بصل . جزر . كرفس)
٦ فصوص ثوم مفرى	٣ كوب خلاصة أو ماء
ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى	١/٤ كيلو طماطم . ملح . فلفل

الطريقة :

١ — ينظف الكرش ويقطع قطعا مستطيلة (٣×٢ بوصة) .
٢ — تفرى القطع المتخلفة من الكرش ويضاف إليها الثوم والمقدونس ويتبل بالملح والفلفل ـ تحشى قطع الكرش بهذه الخلطة وتلف وتربط
٣ — توضع الخضر فى إناء وتغطى بالخلاصة والطماطم وتتبل ثم يوضع فوقها الكرش الملفوف ويغطى الإناء ويزج فى فرن متوسطة ويترك حتى ينضج .
٤ — يضاف إليها قدر من الماء ، إذا احتاج الأمر .
٥ — يرفع الكرش ويفك الخيط وترص فى صحن دافىء وتصفى عليها الصلصة .

المخ المسبك مع الصلصة البيضاء

المقادير :

مخ بتلو	ملعقة شاى من مقدونس مفرى
ملعقة شاى عصير ليمون	٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)

الطريقة :

١ - يجهز المخ بالطريقة السابقة (صفحة ١١٩)

٢ — تعمل الصلصة البيضاء، ويوضع بها المخ ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

٣ — يرفع الإناء من على النار وينشل المخ ويوضع فى صحن دافىء .

٤ — يضاف للصلصة المقدونس وعصير الليمون وتتبل جداً وتصب على المخ .

الأكارع بالدمعـــة

المقادير:

عدد ٢ زوج أكارع ضأن أو بتلو مسلوق (صفحة ١١٧)	ملعقة كبيرة من سمن
½ كيلو طماطم، كوب خلاصة أكارع	بصلة صغيرة مفرية
ملح — فلفل	٤ فصوص ثوم مفرى
	ملعقة كبيرة من خل

الطريقة :

١ — يحمر البصل فى السمن ثم يضاف الثوم ويقلب حتى يصفر لونه .

٢ — تضاف الطماطم المصفاة . وتترك حتى تنضج فيضاف الخل ويمزج بها جيداً .

٣ — تضاف الخلاصة وتتبل وتترك لتغلى (دمعة) .

٤ — ينزع مايمكن نزعة من عظم الأكارع ثم توضع فى الدمعة ويغطى الإناء ويرفع على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقه .

٥ — ترص الأكارع فى صحن دافىء وتصب الصلصة حولها .

الرئتين بالدمعة

المقادير : تعمل بالطريقة السابقة كالأكارع بالدمعة وتستعمل رئة ضأن مسلوقة ومقطعة (صفحة ١٢٦) بدلا من الأكارع .

العصاج

المقادير :

نصف كيلو لحم مفرى غليظا	بصلة كبيرة نوعا مقطعة حلقات
ملح - فلفل - بهار	ملعقة كبيرة من سمن

قليل من الماء .

الطريقة :

١ — تخلط البصلة باللحم وتتبل وترفع على نار هادئة وتقلب حتى تمتص مابها من عصارات . فيضاف إليها قليل من الماء، وتترك حتى تمتصة ، مع ملاحظة تقليبها آنا فآنا .

٢ — يوضع السمن ويقلب الجميع جيداً حتى يحمر اللحم نوعاً .

٣ — يستعمل العصاج لكثير من الأطباق ، وقد يضاف إليه ملعقتان كبيرتان من الصنوبر .

ثالثا للتحمير

اللحم المحمر (رقم ١)

المقادير :

نصف كيلو لحم مسلوق
½ ملعقة سمن
ملح ـ فلفل ـ مقدونس مفرى
¼ كيلو بطاطس محمر

الطريقة :

١ — يرفع اللحم من ماء السلق ويجفف ويحمر فى السمن المقدوح .

٢ — يرفع ويوضع فى صحن دافىء ويرش السطح بالمقدونس المفرى ويجمل بالبطاطس

اللحم المحمر (رقم ٢)

المقادير :

نصف كيلو لحم ضأن صغير
ملعقتان سمن
ملح ـ فلفل
قليل من المقدونس المفرى

½ كيلو بطاطس محمر

الطريقة :

١ — يغسل اللحم ويقطع قطعاً صغيرة نوعا ويتبل بالملح والفلفل ، وقد يتبل أيضاً بعصير الليمون أو البصل على حسب الرغبة .

٢ — يوضع فى إناء ويرفع على نار هادئة حتى يمتص عصارته ، ويلاحظ تقليبها طول المدة — يضاف إليه مقدار السمن ويقلب حتى ينضج ويحمر لونه .

٣ — يوضع فى صحن ويجمل بالمقدونس والبطاطس .

كفتة اللحم

المقادير :

½ كيلو لحم فخذة مفرى ناعما	بصلة مفرية أو عصير بصلة	ملح ـ فلفل ـ بهار
ملعقة شاى من مقدونس مفرى	٣ فصوص ثوم	٢ ملعقتان سمن للتحمير

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير وتدق فى الهاون جيداً .

٢ — تشكل أصابع ، وقد تشكل مستديرات وتحمر فى السمن المقدوح (تحميراً بسيطاً)

٣ — ترفع من السمن وترص فى صحن وتجمل بالمقدونس .

كفتة اللحم بالكبد

المقادير : كمقادير الكفتة مضافا إليها ⅛ كيلو كبد مفرية .

كفتة اللحم بالبقسماط

المقادير :

½ كيلو لحم بتلو مفرى ناعما	بصلة متوسطة مفرية رفيعاً أو مبشورة
ملعقة كبيرة خبز مبلل فى الماء أو اللبن ومعصور أو ملعقة حلومن بقسماط	٢ ملعقتان سمن للتحمير
	من ١ — ٢ بيضة

ملح ـ فلفل ـ بهارات

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتتبل وتعجن جيداً بالبيض .
٢ — تشكل على حسب الرغبة .

طرق طهيها وتقديمها :

(ا) تحمر تحمراً بسيطاً فى السمن المقدوح وتقدم بعد تجميلها بالمقدونس .
(ب) تغطى بالبيض وتحمر فى السمن المقدوح وتقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) أو تجمل بالمقدونس
(حـ) تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن المقدوح وتقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .
(ء) ترص بعد تحميرها على الأرز المخلوط بقليل من البازلاء السوتيه ، ويصب حولها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

كفتة اللحم بالأرز المدقوق

المقادير : مثل كفتة اللحم رقم ١ ويضاف إليها ملعقة أرز مدقوق .

الطريقة :

١ — تجهز وتدق ناعما مثل كفتة اللحم رقم ١ ، ثم تعجن بالأرز جيداً ، وقد تدق ثانياً ، وتشكل على حسب الرغبة .
٢ — يجهز إناء مغلى ويغطى بمصفاة .
٣ — توضع أصابع الكفتة النيئة فى المصفاة ، وتغطى وتترك على البخار حتى تتماسك
٤ — ترفع من المصفاة وتترك حتى تبرد قليلا ثم تحمر فى السمن .

طرق تقديمها :

(ا) تقدم مجملة بالمقدونس وقد يقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .
(ب) يعمل مقدار من صلصة الطماطم المعروفة بالدمعة (ص ٩٨) ، ثم تطهى بها الكفتة مدة ١٠ دقائق ، وتقدم ساخنة .

كفتة اللحم بالعصاج

المقادير :

¼ كيلو لحم مفرى رفيعاً	ملعقة شاى من مقدونس مفرى
¼ كيلو لحم عصاج (صفحة ١٢٧)	ملح ـ فلفل ـ بهار
١ ــ ٢ بيضة للعجن	٢ ملعقتا سمن للتحمير

الطريقة :

١ ــ تخلط جميع المقادير بعضها ببعض عدا البيض وتفرى بالمفراة (الماكينة) الناعمة
٢ ــ تعجن بالبيض جيداً وتشكل على حسب الرغبة وتحمر فى السمن المقدوح .
٣ ــ تقدم بعد رصها فى الصحن وتجميلها بالمقدونس .

كفتة اللحم بالأرز المسلوق

المقادير : ككفتة اللحم بالعصاج مضافاً إليها ملعقتان كبيرتان من أرز مسلوق .

الطريقة :

١ ــ تخلط المقادير بعضها ببعض عدا الأرز والبيض وتفرى بالمفراة الناعمة (الماكينة)
٢ ــ يضاف الأرز المسلوق وتعجن بالبيض وتشكل مستديرات متوسطة السمك وتحمر فى السمن المقدوح أو تشكل وتغطى بالبيض وتحمر .
٣ ــ تقدم ساخنة وتجمل بالمقدونس ومعها صلصة الطماطم (صلصة ٩٨)

كفتة اللحم الناضج

المقادير :

¼ كيلو لحم ناضج بقرى	بيض للعجن ـ ملح ـ فلفل
¼ كيلو بطاطس ناضج مفرى	بيض وبقسماط للتغطية

الطريقة :

١ ــ تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بالبيض .

٢ — تقطع قطعاً متساوية وتشكل علي هيئة أسطوانة وتغطى بالبيض والبقسماط وتحمر تحميراً غزيرا ـ تقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

الضلع المحمر « الكستليتة » (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو لحم كستليتة	عصير ليمونة وعصير بصلة
ملح ـ فلفل	١½ ملعقة سمن

الطريقة :

١ — يجهز اللحم ويغسل : وينزع اللحم من أعلى العظم لحوالى بوصة ويزال الدهن الزائد ثم يضرب اللحم لتمزيق الأنسجة ولإعطائها الشكل المعين .

٢ — يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل إذا أريد .

٣ — يجفف اللحم ويحمر فى كمية السمن المقدوح وفى البدء تقلب على جهتيها بسرعة حتى تجمد المادة الزلالية السطحية ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .

٤ — يرفع اللحم ويصفى من السمن تماماً ، ثم تقدم ساخنة ومعها البطاطس المحمر أو البسلة السوتيه الخ ، أو تقدم مع البطاطس البيوريه وصلصة الطماطم (صفحة ٩٨) أو الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .

الضلع المحمر (رقم ٢)

المقادير :

١ — يجهز اللحم ، كما فى الطريقة السابقة . ويتبل فى الدقيق المملح ، (ملعقة كبيرة من دقيق و ½ ملعقة شاى من ملح و ¼ ملعقة شاى من فلفل) .

٢ — تحمر فى السمن كالسابق وتصفى منه تماما .

٣ — تقدم مع البطاطس البيوريه ويصب حولها الصلصة البنية أو صلصة الطماطم ، وتجمل بالخضر السوتيه مثل البازلاء والجزر .

ضلع اللحم (رقم ٣)

المقادير :

½ كيلو لحم ضلوع	بيضة
ملح ـ فلفل ـ سمن للتحمير	٣ ملاعق كبيرة من بقسماط ناعم .

الطريقة :

١ — يجهز اللحم كالسابق ويتبل بالملح والفلفل .

٢ — يخفق البيض قليلا ويضاف إليه قليل من الملح والفلفل وتغمر الكستليته فيه ثم ترفع باحتراس لتصفية البيض الزائد .

٣ — تتبل فى فتات الخبز ويستعان على ذلك بالضغط على القطع بسكين .

٤ — تحمر فى السمن كالسابق وتصفى منه تماماً .

٥ — يوضع بطرف الضلع ورق خاص يعرف بورق ضلع الكستليتة . أو يلف الطرف بقطعة ورق مفضضة .

٦ — تقدم مع البطاطس البيوريه وصلصة الطماطم (صفحة ٩٨) أو الصلصة البنية (صفحة ٧٥) وتجمل بقليل من الجزر السوتيه المقطع على هيئة عيدان الكبريت أو البازلاء .

ضلع اللحم المفرى الناضج

المقادير : كمقادير بفتيك اللحم المفرى الناضج (صفحة ١٤٨) .

الطريقة :

١ — يوضع الخليط فى طبق مدهون كالبفتيك ويترك ليبرد ثم يقطع أربع أوست قطع

٢ — تشكل القطع على هيئة كستليتة ويوضع بطرف كل قطعة مكرونة فى طرفها المدبب ـ تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر تحميراً غزيراً .

٣ — تقدم مع البطاطس البيورية ومعها الصلصة البنية (صفحة ٧٥) أو صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) وقد تقدم بمفردها وتجمل بالمقدونس .

ضلع بالمكرونة والطماطم

المقادير :

½ كيلو لحم كستليتة ضأن	½ كيلو مكرونة اسباجتى مسلوقة
كوب صلصة طماطم (صفحة ٩٨)	ملح . و فلفل أبيض
ملعقتان من جبن رومى مبشور	بيض وبقسماط للتغطية

الطريقة :

١ — يجهز اللحم كالسابق ويتبل بالملح و الفلفل .
٢ — يغطى بالبيض والبقسماط . ثم يحمر فى السمن الغزير ويرفع وتصفى منه تماما .
٣ — تخلط المكرونة بقليل من صلصة الطماطم وتوضع بوسط الصحن بشكل هرمى ويرش على سطحها الجبن الرومى المبشور . ويرص حولها اللحم المحمر .
٤ — تقدم معها صلصة الطماطم الباقية فى قارب الصلصة الخاص .

ضلع بالكارى

المقادير :

	½ كيلو كستليتة	بيض وبقسماط للتغطية	
للتتبيل	ملعقةشاى.من مسحوق الكارى	½ كوب من صلصه الكارى (ص ٨٨)	للتقدم
	ملح ـ فلفل	فنجان شاى من الأرز المسلوق	

الطريقة :

١ — يتبل اللحم المجهز بالملح والفلفل ومسحوق الكارى .
٢ — تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .
٣ — يسلق الأرز ويوضع فى الصحن على هيئة مستدير مجوف ويرص اللحم داخل هذا المستدير ويملأ التجويف بقليل من الأرز المسلوق .
٤ — تصب صلصة الكارى خارج المستدير ويقدم الطبق ساخنا .

ضلع اللحم على الطريقة الفرنسية

المقادير :

½ كيلو كستليتة ضأن أو بتلو صغير	٢ ملعقتان سمن للتحمير	
٢ كوب صلصة طماطم بلية (صفحة ٧٥)	ملعقة كبيرة من سمن سائح	
أو صلصة طماطم (صفحة ٩٨)	ملعقة حلو من مقدونس مفرى	للتتبيل
½ كيلو بطاطس ممهوك	٢ بيضتين	
بقسماط للتغطية	ملح وفلفل وجوزة الطيب	

الطريقة:

١ — يجهز الضلع كالسابق ويتبل بالملح والفلفل .

٢ — تخلط مقادير التتبيل بعضها ببعض ، ويوضع بها الضلع المجهز ، ويترك مدة ربع ساعة ، ثم يرفع الضلع ويغطى بالبقسماط .

٣ — يقدح السمن ويحمر فيه الضلع بشرط أن يقلب على جهتيه أولا بسرعة ، ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج — يرفع من السمن ويصفى .

٤ - يقدم على طبقة من البطاطس الممهوك ويصب حوله صلصة طماطم أو صلصة بلية ويوضع بطرف كل ضلع الورقة الخاصة .

ضلع اللحم بصلصة الجبن

المقادير :

½ كيلو كستليتة ضأن	سمن للتحمير	
كوب صلصة الجبن الرومى (ص٦٦)	ملح - فلفل	
ملعقتان من جبن رومى مبشور	½ كيلو بطاطس صغير مسلوق	للتجميل
بيض وبقسماط للتغطية	ملعقة مقدونس مفرى	

الطريقة :

١ - يجهز اللحم ويتبل بالملح والفلفل ، ثم يحمر فى السمن المقدوح نصف تسوية ثم

يرفع منه وينظم ويوضع عليه ثقل ليأخذ شكلا منتظما ويترك حتى يبرد تماما .

٢ - تغطى جهتاها بصلصة الجبن ثم يرش عليها الجبن المبشور وتترك لتبرد .

٣ — تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر ثانياً فى السمن المقدوح .

٤ — تغطى فى صحن وتجمل بالبطاطس (المسلوق المدهون بالسمن الدافىء والمغطى بالمقدونس المفرى) .

البفتيك رقم (١)

الطريقة :

١ — يؤتى بقطع لحم فخذة وتغسل وتدق جيداً وتساوى ، ويحسن أن تكون مستديرة

٢ — تتبل بالملح والفلفل ، وقد يستعمل عصير البصل والليمون .

٣ — تغطى بالدقيق ثم بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن تحميرا غزيراً أو بسيطاً .

٤ - تقدم مع بطاطس بيورية وصلصة طماطم (ص ٩٨) .

البفتيك رقم (٢)

المقادير :

½ كيلو بفتيك بتلو
عدد ٣ من الطماطم الجامد المستدير
ملح وفلفل

٢ ملعقتا سمن التحمير
½-¾ كيلو بطاطس ممهوك، كوب صلصة أسبانيولية (ص ٧٦) للتقديم

الطريقة :

١ - يجهز اللحم كالسابق ويحمر فى السمن .

٢ — تعمل فرشة من البطاطس الممهوك ، أو تعمل الفرشة على هيئة مستديرات من الورد بعدد البفتيك ، أو تعمل الفرشة على هيئة شرائط عريضة من البطاطس باستعمال الأنبوبة الخاصة .

٣ — توضع حلقات الطماطم فى صينية مدهونة وتسخن فى الفرن مدة ٣ دقائق وتستعمل

٤ — يرص البفتيك على الفرشة ويوضع بوسط كل قطعة حلقة من الطماطم ،

٥ — تجمل كل حلقة طماطم بوردة صغيرة من البطاطس الممهوك .

٦ - يقدم البفتيك وحوله أو معه الصلصة الأسبانيولية .

بفتيك باللحم المفرى

المقادير :

½ كيلو لحم فخذة بتلو مفرى ناعماً	كوب صلصة بنية (صفحة ٧٥)	٣ - ٤ ملاعق بطاطس
ملعقة حلو من مقدونس مفرى	توابل : ملح ، فلفل ، بهار	مهوك إذا أريد
٢ بصلتان	جوزة الطيب	قليل من الدقيق
بياض بيضة	مح ٢ - ٣ بيضات	سمن للتحمير

الطريقة :

١ - يخلط اللحم المفرى بالمقدونس والتوابل والبطاطس المهوك ، إذا أريد استعماله
٢ - يعجن الخليط بمح البيض ويشكل على هيئة قطع البفتيك المستديرة .
٣ - تتبل القطع فى الدقيق وتحمر فى السمن المقدوح تحميراً غزيرا أو بسيطاً .
٤ - يقطع البصل حلقات ، وتنزع الحلقات الخارجية الكبيرة ويحفظ بها .
٥ - يفرى باقى البصل ويحمر فى ملعقة كبيرة من السمن ، ثم يغطى بكمية من الصلصة البنية ويترك على النار حتى ينضج .
٦ - تتبل حلقات البصل فى الدقيق ثم تغمس فى بياض البيض ثم فى الدقيق ثانياً وتحمر
٧ - تعمل فرشة من ½ كيلو من البطاطس المهوك وترص قطع البفتيك عليها بنظام .
٨ - توضع على كل قطعة من البفتيك حلقة من البصل المحمر وبداخلها قليل من البصل المخلوط بالصلصة ، تصب الصلصة البنية الباقية حول الصحن ويقدم ساخنا .

بفتيك اللحم المفرى الناضج

المقادير :

¼ كيلو لحم مفرى ناضج	ملح - فلفل - جوز الطيب
ملعقة صغيرة من مقدونس مفرى	بيضة ، بقسماط (للتغطية)

نصف مقدار صلصة ثخينة جدا « Panada » بانادا (صفحة ٦٤)

الطريقة :

١ - تخلط الصلصة باللحم المفرى الناضج والمقدونس وتعجن جيدا ، ثم تتبل

٢ - توضع على شكل مستدير فى طبق مدهون سمناً وتترك لتبرد .
٣ — تقطع ٤ أو ٦ قطع وتشكل مستديرات لتماثل البفتيك .
٤ — تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير المقدوح .

طرق التقديم :

١ — يرص البفتيك فى صحن ويجمل بالمقدونس .
٢ — « « على فرشة من البطاطس البيورية ومعه صلصة الطماطم أو الصلصة البلية (صفحة ٧٥ ، ٩٧)

كرات اللحم بالخبز المحمر

المقادير : كمقادير بفتيك اللحم المفرى الناضج (صفحة ١٤٧) .

الطريقة :

١ — كالطريقة السابقة إلا أن الخليط يعمل على هيئة كرات وتغطى بالبيض والبقسماط وتحمر تحميراً غزيراً ويوضع فى وسط كل عنق مقدونس صغير لتشبه المشمش .
٢ — يقطع الخبز الأفرنجى قطعاً تخانتها ٣٫٥ سم وهذه تقطع حلقات قطرها ٥ سم وينزع وسطها بقطاعة صغيرة فتصبح حلقات مجوفة الوسط .
٣ — تحمر الحلقات فى السمن الغزير المقدوح وترفع منه وتصفى على ورقة .
٤ — توضع كل كرة على حلقة خبز محمر وترص فى صحن وتجمل بالمقدونس .

كرات اللحم الناضج

المقادير :

½ كيلو لحم ناضج مفرى	نقيطة للتغطية (ينظر باب النقيطة)
½ مقدار صلصة بيضاء تخينة جدا (ص٦٤)	سمن غزير للتحمير
ملح ، فلفل ، جوزة الطب	صلصة طماطم للتقديم (صفحة ٩٨)

الطريقة :

١ — تخلط المقادير وتعجن جيداً وتتبل .
٢ — يبرم الخليط ويقطع قطعاً طولها ٣ سم وتشكل بشكل «فلين» الزجاجة

٣ — تتبل القطع المشكلة بقليل من الدقيق ثم تغمس فى النقطة .
٤ — تحمر تحميراً ثم ترفع من الإناء على ورقة لتمتص السمن .
٥ — تجمل بالمقدونس وتقدم مع صلصة الطماطم .

العصاج

المقادير :

¼ كيلو لحم مفرى غليظا	بصلة متوسطة مفرية
ملعقة كبيرة سمن	ملح ، فلفل ، بهار

الطريقة :

١ — يحمر البصل قليلا فى السمن ، ثم يضاف اللحم والتوابل وتقلب على نار هادئة حتى يحمر اللون فيضاف إليها قليل جداً من الماء وتترك حتى ينضج اللحم .
٢ — قد يضاف الصنوبر إلى العصاج أو عصير الطماطم أو كليهما .

كبدة محمرة (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو كبدة ضأن أو بتلو	¼ ملعقة كبيرة من سمن للتحمير
١½ ملعقة كبيرة من دقيق متبل بالملح والفلفل ـ ملح وفلفل	كوب ماء أو بهريز (إذا أريد تقديمها مع صلصة بنية)

الطريقة :

١ — تشطف الكبد بالماء البارد ثم توضع فى إناء ويصب عليها كمية من الماء المغلى تكفى لتغطيتها مع قليل من الملح وتترك مدة ¼ ـ ½ ساعة .
٢ — تنشل من الماء وتجفف وتقطع شرائح ثخانتها ١ سم .
٣ — يخلط مقدار الدقيق بكمية الملح والفلفل خلطا جيداً وتتبل فيه شرائح الكبد .
٤ — يقدح السمن وتحمر الكبد من جهتيها حتى يصير لونها بنياً فاتحاً .

طرق تقديمها :

(ا) ترص الشرائح على هيئة حلقة وسط الصحن المفروش بالمقدونس وتقدم ساخنة
(ب) تقدم مع الصلصة البنية الغليظة نوعا وتعمل كالآتى :
يحمر ماتبقى من الدقيق المتبل فى السمن المتخلف من التحمير ، ويضاف إليه كوب سائل وتعمل الصلصة البنية كما فى صفحة ٧٥ ، ثم ترص الكبد وسط الطبق على هيئة حلقة صغيرة وتصب وسطها الصلصة وتقدم ساخنة .

كبدة محمرة (رقم٢)

المقادير :

½ كيلو كبد ضأن أو بتلو	١½ ملعقة كبيرة من سمن للتحمير
ملح ـ فلفل	أو ٣ ملاعق زيت للتحمير
عصير ليمونة ـ عصير بصله	ملعقة حلو من دقيق

الطريقة :

١ — تقطع الكبد شرائح تخانتها قيراط وتغسل جيداً بالماء البارد .
٢ — تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة ١٠ دقائق ؛ ثم توضع فى مصفاة لتصفية مائها لحين الحاجة .
٣ — تجفف بخرقة نظيفة جافة ويرش عليها كمية قليلة من الدقيق .
٤ — يقدح السمن أو الزيت وتحمر فيه الكبد من جهتيها حتى يصير لونها بنياً فاتحا .
٥ — ترص فى الطبق بنظام وتجمل بالمقدونس والليمون وتقدم وهى ساخنة إذا كانت بالسمن أو باردة إذا كانت بالزيت .

كبدة محمرة (رقم٣)

المقادير :

½ كيلو كبد	قليل من الماء	عصير بصلة
ملعقة كبيرة من سمن	ملح ـ فلفل	عصير ليمونة

الطريقة:

٢ ـ تقطع الكبد مكعبات متوسطة وتغسل ، ثم تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة نصف ساعة .

٢ ـ توضع فى إناء وترفع على نار هادئة مع التقليب حتى تمتص عصارتها .

٣ ـ يضاف إليها السمن وتحمر فيه . ثم يصب عليها قليل من الماء تدريجا حتى تنضج وتغرف وتجمل بالمقدونس .

المخ المحمر

الطريقة :

١ ـ يجهز المخ ويسلق كما سبق (صفحة ١١٩) .

٢ ـ يجفف ويقطع وتغطى القطع بقليل من الدقيق المتبل بالملح والفلفل .

٣ ـ يحمر فى السمن المقدوح ـ يقدم مع البطاطس المحمر ويجمل بالمقدونس .

المخ المحمر بالبيض (رقم ١)

المقادير :

مخ بتلو مجهز ومسلوق (صفحة ١١٩)
٢ بيضتان
ملح ـ فلفل
قليل من الدقيق

الطريقة:

١ ـ يقطع المخ الناضج شرائح غليظة ويتبل بالملح والفلفل ثم يتبل بقليل من الدقيق

٢ ـ تغمس الشرائح فى البيض المربوب المتبل بالملح والفلفل .

٣ ـ يحمر فى السمن المقدوح ـ يجمل بالمقدونس ويقدم .

٤ ـ قد يقدم مع البطاطس البيوريه وصلصة الطماطم (صفحة ٩٨)

المخ بالبيض (رقم٢)

المقادير :

مخ بتلو مسلوق (صفحة١١٩)	٢ ملعقتان زيت زيتون
٢ - ٣ بيضات	ملعقة حلو من مقدونس مفرى
قليل من الدقيق	ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب

للتتبيل

الطريقة :

١ ـ يقطع المخ المسلوق شرائح غليظة ، ثم يتبل فى الزيت والمقدونس والتوابل مدة ٥ دقائق ـ يقلب المخ فى الدقيق ثم يغمس فى البيض ويحمر .

٢ ـ يرص فى صحن ويجمل بالمقدونس والليمون .

المخ بالعجة

المقادير :

مخ بتلو مسلوق (صفحة ١١٩)	ملعقة شاى من مقدونس مفرى
٢ ـ بيضتان	ملح ـ فلفل
بصلة صغيرة مفرية إذا أريد	سمن للتحمير

الطريقة :

١ ـ يقطع المخ قطعاً صغيرة أو شرائح غليظة .

٢ ـ يخلط البيض بالمقدونس والبصل والملح والفلفل ويرب جيداً .

٣ ـ يغمس المخ المقطع فى خليط العجة ويحمر ـ يجمل بالمقدونس ويقدم ساخناً

المخ بالبيض والبقسماط

المقادير :

مخ بتلو مجهز مسلوق (كما فى صفحة ١١٩)	سمن للتحمير
بيضتان وبقسماط (للتغطية)	قليل من الدقيق المتبل بالملح والفلفل

الطريقة :

١ - يقطع المخ المسلوق البارد قطعاً مناسبة على حسب الرغبة .
٢ - تتبل القطع فى الدقيق ؛ ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن المقدوح ويفضل استعمال السمن الغزير .
٣ - تجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة أو باردة .

المخ بالنقيطة

المقادير :

مخ مجهز مسلوق كالسابق (ص ١١٩)	سمن غزير للتحمير
مقدار من النقيطة الفرنسية	قليل من الدقيق المتبل
(ينظر باب النقيطة صفحة ٤٠٦)	مقدونس وليمون للتجميل

الطريقة :

١ - يقطع المخ المسلوق كالسابق وتتبل القطع فى قليل من الدقيق المتبل .
٢ - تغطى القطع بالنقيطة الفرنسية وتقلى فى السمن الغزير المقدوح .
٣ - ترفع القطع من السمن على ورقة لتتشرب السمن .
٤ - يجمل بالمقدونس والليمون ، وقد يقدم معه سلطة خضر .

كفتة المخ

المقادير :

مخ بتلو مسلوق بارد (ص١١٩)	بيض للعجن
ملح - فلفل	بيض وبقسماط للتغطية

الطريقة :

١ - يفرى المخ الناضج ويتبل بالملح والفلفل ويمزج بمقدار قليل من البيض كاف لعجنه - يرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر إلى أن يغلظ قوامه .

٢ - يوضع الخليط على طبق مدهون ويترك حتى يبرد .
٢ - يقطع ويشكل مستديرات وتغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .
٤ - تجمل الكبيبة بالمقدونس وتقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

السجق المقلى

المقادير : سجق ضأن أو بتلو أو بقرى .

الطريقة :

١ - يخرم السجق بالشوكة ثم يسلق نصف سلق فى قليل من الماء - يرفع من الماء ويجفف ثم يحمر فى قليل من السمن تحميراً بسيطا .
٢ - يقدم مع البطاطس البيوريه والصلصة البنية أو صلصة الطماطم (٧٥ ، ٩٨) أو يقدم مع البيض المقلى كطبق من أطباق الإفطار .

السجق بالبيض والبقسماط

المقادير :

سجق ضأن أو بتلو أو بقرى	قطع خبز محمرة مناسبة لحجم السجق
قليل من الدقيق المتبل	أو بطاطس مهوك وصلصة بنية

للتقديم

السجق بالبيض والبقسماط للتغطية

الطريقة:

١ - يسلق السجق نصف سلق كالسابق ، ثم ينزع غلافه الجلدى ويتبل فى قليل من الدقيق المتبل ثم يغطى بالبيض والبقسماط ويحمر فى السمن الغزير .
٢ - يقدم على الخبز المحمر أو على البطاطس المهوك ومعه صلصة بنية (ص ٧٥) .

سجق بالنقيطة

المقادير : كما فى السجق بالبيض والبقسماط ، باستعمال مقدار من النقيطة الفرنسية بدلا من البيض والبقسماط (ينظر باب النقيطة صفحة ٤٠٦) .

الطريقة :

١ - يجهز السجق كالسابق ، يتبل فى الدقيق .
٢ — يغطى بالنقيطة الفرنسية ويحمر فى السمن الغزير .
٣ - يجمل بالمقدونس والليمون ويقدم ساخنا ، وقد تقدم معه صلصة الطاطم فى قارب الصلصة (صفحة ٩٨) .

البنكرياس ـ النفوس بالنقيطة

المقادير :

عدد ٤ بنكرياس بتلومسلوق (ص ١٢٠)	نقيطة للتغطية (صفحة ٤٠٦)
ملح ـ فلفل أبيض	سمن للتحمير
قليل من الدقيق	كوب صلصة طاطم (صفحة ٩٨)

الطريقة :

١ — يقطع البنكرياس الناضج قطعا مناسبة وتتبل .
٢ — تغطى القطع فى قليل من الدقيق ثم تغمس فى النقيطة الفرنسية (صفحة ٤٠٦) .
٣ — تحمر تحميراً غزيراً وترفع باحتراس على ورقة لتتشرب السمن .
٤ - ترص فى صحن وتجمل بالمقدونس ، وتقدم صلصة الطاطم فى القارب الخاص

البنكرياس بالأسفاناخ

المقادير :

٣ بنكرياس بتلومسلوق بارد (ص ١٢٠)	بيض وبقسماط
½ كيلو أسفاناخ بيوريه (ص ٢٩٣)	½ كيلو من البطاطس البيوريه (ص ٢٨٢)
ملح ـ فلفل	كوب صلصة طماطم (ص ٩٨)

كوب صلصة باشميل غليظة باردة (صفحة ٧١)

الطريقة : ١ — يقطع البنكرياس شرائح ثخانتها ¼ بوصة ثم يتبل .

٣ — تغطى كل قطعة بصلصة الباشميل وتترك لتبرد .
٣ — تغطى بالبيض والبقسماط ثم تحمر فى السمن الغزير .
٤ — تعمل حلقة من البطاطس البيوريه ويرص عليها البنكرياس المحمر ، ثم يملأ فراغ الحلقة بالأسفاناخ البيوريه (صفحة ٢٩٣) .
٥ — تصب الصلصة (الطماطم) حول الصحن وتقدم ساخنة .

القلب المحمر

الطريقة :

١ — يقطع القلب قطعاً مناسبة وتدعك بالملح وتغسل ثم تتبل بالملح والفلفل .
٢ — يوضع فى إناء ويرفع على النار حتى يمتص عصاراته ثم يوضع عليه السمن ويحمر
٣ — يصب عليه قليل من الماء آنا فآنا ، ويقلب حتى ينضج .
٤ — ترتب القطع فى صحن ، ويصب عليها السائل المتخلف ويجمل بالمقدونس ويقدم ساخنا .

الكلاوى المحمرة

١ — تحضر كالآتى :
(أ) ينزع الشحم الزائد وتشق نصفين طولا .
(ب) ينزع الحوض والأنابيب الموجودة والقشرة الخارجية ، ويترك النصف صحيحا أو يقطع ، تنقع فى ماء دافىء وملح مدة ¼ ساعة ثم تنزع من الماء وتجفف .

٢ — تتبل بالملح والفلفل وتوضع فى إناء وترفع على النار الهادئة مع التقليب حتى تمتص عصاراتها فيضاف إليها مقدار من السمن وتحمر فيه .
٣ — يصب عليها قليل من الماء تدريجا حتى تنضج .
٤ — تجمل بالمقدونس ويرش حولها السائل المتخلف .

الكبيبة الشامى

المقادير :

½ كيلو لحم ضأن أو بتلو أحمر	ملح - فلفل - بهار
من ١ : ١½ كوب برغل كبيبة ناعم	قرفة ناعمة
٢ بصلتان متوسطتان	٢ ملعقتا سمن

مقادير الحشو :

⅛ كيلو لحم مفرى غليظا	١ : ٢ ملعقة كبيرة من صنوبر
ملعقة لية مفرية غليظا	٢ ملعقتان من سمن
ملح - فلفل - بهار - قرفة	بصلة مقطعة حلقات رفيعة

طريقة عمل الحشو : يقدح السمن ويضاف إليه البصل ويقلب معه مدة دقيقتين ، ثم يضاف اللحم والية والصنوبر والتوابل ، ويقلب الخليط على نار هادئة حتى ينضج .

طريقة عمل الكبيبة :

١ — يفرى اللحم ناعما بقليل من الملح .

٢ — يفرى البصل ويضاف اللحم ويفرى مرتين خلاف المرة الأولى .

٣ — ينظف البرغل ويغسل مراراً ويصفى جيداً من الماء .

٤ — يضاف البرغل المغسول للحم المفرى ويخلط به جيداً ويتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار والقرفة .

٥ — يفرى الخليط (اللحم والبرغل) مرة أو اثنين .

٦ — يقطع الخليط قطعاً متساوية بحجم البيضة ، وتشكل بيضاوية ثم تفتح بالإصبع ويوضع بها مقدار من العصاج وتقفل بشرط أن تكون مجوفة .

٧ — تحمر فى السمن وتقدم ساخنة أو باردة .

رابعا ـ الشى

الضلع المشوية

المقادير : نصف كيلو لحم من الضلوع ـ ملح ـ فلفل ـ عصير بصلتين ـ عصير ليمونة .

الطريقة :

١ — يجهز اللحم ويرتب وينزع اللحم من أعلى العظم لحوالى بوصة .
٢ — يضرب اللحم لتمزيق الأنسجة، ثم يتبل بعصير البصل والليمون والملح والفلفل ويترك ـ يدهن بالسمن ثم يشوى على النار المباشرة (الفحم مثلا) .
٣ — تقدم مع خضر سوتيه وبطاطس وطماطم مشوى أو أحدها .
٤ — تجمل بالمقدونس والليمون وتقدم ساخنة .

اللحم المشوى

المقادير :

نصف كيلو لحم ضأن صغير
ملح ـ فلفل
ليمونة وعصير بصلة كبيرة
$\frac{1}{8}$ كيلو من ذيل الضأن (اللية)

الطريقة :

١ — يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويتبل بالملح والفلفل وعصير البصل وعصير الليمون
٢ — يشبك فى السفافيد (السيخ) قطعة من اللحم وأخرى من الدهن وهكذا ، ثم يشوى ، يوضع فى صحن دافىء ويجمل بالمقدونس والليمون .

الكلاوى المشوية (رقم ١)

المقادير : نصف كيلو كلاوى ـ عصير بصلة ـ ملح ـ فلفل ـ عصير ليمونة .

الطريقة :

١ — ينزع الشحم وتشق الكلى نصفين . وينزع الحوض والأنابيب والقشرة

الخارجية ، وتنقع فى الماء الدافىء والملح مدة ربع ساعة ثم تجفف .

٢ — تتبل بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون ثم تشوى .

٣ — تقدم على توست مدهون بالزبد ، أو ترص فى صحن وتجمل بالمقدونس .

الكلاوى المشوية (رقم ٢)

المقادير : كالكلاوى المشوية رقم ١ ، ويضاف إليها شحم الكلاوى المنزوع .

الطريقة :

١ — تشبك قطعة من الكلى المعدة المتبلة فى السيخ ويليها قطعة من الشحم ، ثم قطعة أخرى من الكلى وهكذا تشوى الكلى ، كما فى اللحم المشوى .

٢ — ترص فى صحن دافىء مفروش بقليل من المقدونس المفرى وتجمل بأوراقه .

الكبد المشوى

المقادير : نصف كيلو كبده ـ عصير بصلة ـ عصير ليمونة ـ ملح وفلفل .

الطريقة :

١ — يشطف الكبد بالماء البارد وتقطع شرائح تخانتها ¾ سم .

تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة ١٥ دقيقة ثم تشوى (تتبل بالملح فقط ، أو الملح والليمون فى حالة استعمالها للمرضى والأطفال) .

٣ — تجمل بالمقدونس والليمون وتقدم ساخنة .

الكفتة المشوية

المقادير :

نصف كيلو لحم مفرى ناعماً	ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب
عصير بصلة	ملعقة شاى من مقدونس مفرى ، إذا أريد

المقادير :

١ — يخلط اللحم بعصير البصل ويتبل جيداً ويعجن .

٢ — يشكل أصابع على السفافيد (الأسياخ) مع دهن اليد بقليل من السمن فى أثناء التشكيل .

٣ تشوى الكفتة وتقدم ساخنة على فرشة من المقدونس المفرى وتجمل بالمقدونس .

الكفته بالترب

المقادير :

½ كيلو لحم ضأن أو بتلو مفرى ناعماً	ملح ـ فلفل بهار	عدد ٢ ملعقتا صنوبر إذا أريد
٢ ملعقتا سمن	منديل خروف	ملعقة حلو مقدونس مفرى إذا أريد

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن جيداً بالسمن ثم يضاف الصنوبر .

٢ — يقطع منديل الخروف إلى أجزاء متساوية ويحشى كل جزء بمقدار من الخلطة ثم يلف كحشو الكرنب ، تشوى فى السفافيد (الأسياخ) تجمل بالمقدونس والطماطم .

خامسا ـ الطهى فى الفرن

رستو محشو بالحشو الزائف

المقادير :

كيلو لحم بتلو قطعة واحدة مفرودة
مقدار من الحشو الزائف (صفحة ١٦١)
½ كيلو بطاطس صغيرة جداً
ملء ملعقة كبيرة من سمن
ملح ـ فلفل ـ بهار

الطريقة:

١ — يفرد اللحم ويدق لتقطيع الألياف (ويحسن ألا يزيد غلظة على ½ بوصة) ويتبل بالملح والفلفل والبهار ، ثم يبسط الحشو الزائف على اللحم مع ترك بوصة من الأطراف .

٢ — تلف جيداً وتربط بخيط كتان وتوضع فى صينية وعلى سطحها مقدار السمن .

٣ — تزج فى فرن حار مدة ½ ساعة ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى يتم نضجها .
٤ — تفتح الفرن مرة كل ٢٠ دقيقة ويغطى الرستو بالمسلى الذى فى الصينية حتى لا يجف سطحه ، وكذا تقلب على وجهها الآخر بعد مضى نصف المدة المقررة لنضجها.
٤ — يوضع البطاطس الصغير الصحيح المقشر فىالصينية التى بها اللحم قبل نضج اللحم بحول نصف ساعة لينضج ويحمر لونه، ينزع اللحم والبطاطس ويفك الخيط.
٦ — يوضع اللحم فى الصحن وحوله البطاطس وتقدم معه الصلصة البنية العادية صفحة ٧٥ ، (يصفى السمن ويترك حوالى ملعقة فى الصينية التى نضج فيها اللحم لعمل الصلصة البنية) .

رستو محشو بالبيض

المقادير : كمقادير الرستو بالحشو الزائف السابق . ويستبدل بالحشو البيض المسلوق الجامد المتبل فى قليل من الدقيق .

الطريقة :

١ - يفرد اللحم كالسابق ويلف وبداخله البيض المتبل بالدقيق .
٢ - يطهى فى الفرن كالسابق ويقدم بارداً بعد تقطيعة حلقات ويجمل بسلطة الخس أو الخضر (صفحة ٣٧٠ ، ٣٧٧)

الرستو بالثوم

المقادير :

كيلو من لحم بتلو فخذه	ملح ، فلفل ، بهار .
ملء ملعقة كبيرة من سمن	¼ رأس ثوم

الطريقة :

١ - يغسل اللحم ويتبل بالملح والفلفل والبهار ، تعمل شقوق باللحم على أبعاد وتوضع بها فصوص الثوم وتوضع فى صينية على سطحها مقدار من السمن .

٢ — تزج فى فرن حار مدة ½ ساعة ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج مع ملاحظة فتح الفرن مرة كل ٢٠ دقيقة ورش اللحم بالمسلى الذى فى الصينية .

٣ — تقدم عادة ساخنة وتجمل بالمقدونس ، وقد تجمل بالبطاطس الصغير ، كما فى الرستو بالحشو الزائف (صفحة ١٦٠) .

٤ — تقدم معها الصلصة البنية (إذا أريد) كما فى الرستو بالحشو الزائف .

رستو الضأن بصلصة النعناع

المقادير : فخذة ضأن ، ٢ ملعقتا سمن ، ملح ، فلفل ، بهار ، صلصة النعناع (ص٨٧) .

الطريقة :

يجهز اللحم ويتبل ويطهى كما فى الرستو بالثوم ـ يقدم بارداً ، مع صلصة النعناع

لحم (كتف) محشو

المقادير :

كيلو لحم قطعة واحدة من (الكتف)
بصلة محمرة
٤ ـ فصوص ثوم
ملح ، فلفل ، جوزةالطيب

فنجان خبز أفرنكى مبلل فى لبن ومعصور
ملعقة حلو من مقدونس مفرى
ع : ٢ ـ ٣ بيضات للعجن
⅛ كيلو كبدة محمرة مفرية غليظا

الطريقة :

١ — يخلى اللحم من العظم حتى يصير على هيئة كيس

٢ — تمزج جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بالملح ويحشى بها اللحم ويخلط .

٣ — تربط من الخارج بخيط كتان (دوبارة) ويوضع فى صينية بها سمن ويزج فى الفرن .

٤ — يترك حتى ينضج ، مع ملاحظة تغطيته بالسمن الذى بالصلصة مابين وقت وآخر .

٥ — يفك الخيط ويوضع اللحم فى صحن ويرش عليه الصلصة البنية الخفيفة (ص٧٥) أو تقطع حلقات وترص فى الصحن ـ تجمل بالبطاطس الصغير المطهى فى الفرن .

الكتف المحشو

الطريقة :

١ — يخلى الكتف من عظمة اللوح ويتبل يحشى بالحشو الزائف ويخاط (٨٦١) .
٢ — يلف فى ورقة مدهونة ويطهى فى الفرن فى صينية بها مقدار قليل من السمن (مدة النضج من ٢٠ : ٢٥ دقيقة لكل ½ كيلو و ٢٠ : ٣٥ دقيقة زيادة) .
٣ — يغطى بالسمن مدة الطهى مرات عدة - يفك الخيط ويقدم مع الصلصة البنية (ص ٧٥) .

الكتف المحشو بالعصاج والصنوبر

المقادير: كالسابق ، ويحشى الكتف بالعصاج والصنوبر (صفحة ١٣٧ أو ١٤٩) بدلا من الحشو الزائف .

التقديم : يقدم مع الصلصة البنية (صفحة ٧٥) أو مع المكرونة المفلفلة - (ص ٤٠٤) الحاج أرز (ص ٣٩٨) .

قلب محشو

قلب بتلو ، صلصة بنية (ص٧٥)	ملعقة كبيرة من السمن
مقدار من الحشو الزائف (ص٧٦١)	ملح - فلفل

الطريقة :

١ — يغسل القلب جيداً ثم يجفف ، يعمل فراغ فى وسطه ويملأ بالحشو الزائف .
٢ — يلف فى ورقة مدهونة ويوضع فى صينية بها سمن ويزج فى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة . ويلاحظ تغطيته بالسمن آنا فآنا فى أثناء النضج .
٣ — ينزع الورق ويرش القلب بقليل من الدقيق ويترك نصف ساعة أخرى .
٤ — يوضع القلب فى صحن دافىء ويرش عليه الصلصة البنية .

رستو مفرى بالمنديل

المقادير :

- ½ كيلو لحم مفرى ناعماً
- ½ منديل خروف
- ع بيضتين
- ٣ملاعق فتات خبز أفرنكى منقوع ومعصور
- قليل من جوزة الطيب والقرنفل المسحوق
- ملح ـ فلفل
- ملعقة بصل مفرى ناعماً
- ملعقة سمن

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير جيدا وتتبل وتعجن جيداً .

٢ — يشكل على هيئه أسطوانة متوسطة السمك ويلف فى المنديل .

٣ — يزج فى فرن حار مدة ¼ ساعة ثم تهدأ الحرارة نوعاً ويترك حتى ينضج .

التقديم : (ا) يقدم ساخناً مع صلصة بلية (صفحة ٧٥) .

(ب) يقدم بارداً مع سلطة خس أو سلطة خضر (ص٣٧٠، ٣٧٧) .

رستو اللحم المفرى النيء

المقادير :

- ¼ كيلو لحم بتلو نخذة الفرى ناعماً
- ¼ ملعقة شاى مسحوق القرنفل
- ملح ، فلفل ، بهار
- ملعقة حلو سمن
- ع بيضة أو بيضتين
- ٢ ملعقتا خبز منقوع فى لبن ومعصور منه
- ملعقة شاى من بصل مفرى رفيعا
- صلصة بلية خفيفة أو كامخ الخضر للتقديم

الطريقة :

١ — تمزج المقادير بعضها ببعض وتعجن بالبيض .

٢ — تبرم وتلف فى ورقة مدهونة وتوضع فى صيلية بها قليل من السمن .

٣ — تطهى فى فرن متوسطة مدة ساعة .

التقديم : (ا) تقدم ساخنة مع الصلصة البنية الخفيفة (صفحة ٧٥) .

(ب) تقدم باردة مع كامخ الخضر (صفحة ٣٧٧) .

رستو اللحم المفرى المحشو بالبيض

½ كيلو لحم مفرى ناعما	٢ ملعقتا بقسماط مدقوق ناعم
عصير بصله أو ملعقة بصل مفرى	ملح - فلفل - بهار
ملعقة كبيرة من سمن ، بيضة للعجن	٤ - بيضات مسلوقة جامداً

الطريقة :

١ — تمزج جميع المقادير بعضها وتعجن جيداً بالبيض .

٢ — يقشر البيض المسلوق ويغطى بقليل من الدقيق المتبل بالملح والفلفل .

٣ — تفرد العجينة ويوضع عليها البيض المسلوق السابق جنبا لجنب .وتلف وتساوى جيداً حول البيض . ثم تدهن بالسمن وتلف بورقة شفاف مدهونة بالسمن وتزج فى فرن حار مدة ¼ ساعة . ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج .

٣ — تترك لتبرد ثم تقطع حلقات وتقدم مع سلطة خضر أو خس (ص٣٧٠،٣٧٧) .

رستو اللحم المفرى بالسجق

المقادير :

½ كيلو لحم مفرى ناعم ناضج	بيضتان
⅛ - ¼ كيلو لحم سجق	قليل من البهريز أو الصلصة البنية الخفيفة
٢ ملعقتا فتات خبز أفرنكى	ملح - فلفل - جوزة الطيب

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير الجافة بعضها ببعض وتعجن بالبيض والبهريز (ص ٣٣) أو الصلصة البنية (ص ٧٥) حتى تمزج المقادير جيداً .

٢ — تبرم كاسطوانة قصيرة غليظة وتغطى بالدقيق المتبل أو بالبيض والبقسماط .
٣ — توضع فى صينية بها قليل من السمن وتزج فى فرن متوسطة الحرارة مدة ساعة. مع ملاحظة تغطيتها بالسمن عدة مرات فى أثناء طهيها .

التقديم : (ا) تقدم ساخنة ومعها الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .
(ب) تقدم باردة فتقطع حلقات وتجمل بالخس والطماطم ويقدم معها كامخ الخضر

البفتيك فى الفرن

المقادير :

½ كيلو لحم مفرى ناعما	بيضتان	
ملعقة كبيرة فتات خبز	ملح ـ فلفل	
ملعقة حلو من بصل مفرى ناعما	بطاطس محمر	
ملعقتان كبيرتان من بطاطس ناضج مهروك	صلصة طماطم أو صلصة بنية	للتقديم

الطريقة:

١ — يحمر البصل حتى يصفر لونه . ثم يضاف إليه باقى المقدار ويعجن جيدا بالبيض
٢ — تقسم العجينة وتشكل مستديرات ثخانتها بوصة .
٣ — توضع على صينية مدهونة يوضع على كل قطعة لحم قطعة صغيرة من السمن.
٤ — تزج فى الفرن وتطهى مدة ٢٠ دقيقة .
٥ — تقدم مع بطاطس محمر وصلصة طماطم أو صلصة بنية (٩٨ أو ص ٧٥) .

قالب اللحم الناضج (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو لحم مفرى ناضج	ملعقة شاى من مقدونس مفرى	ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب
ملعقتا فتات خبز أبيض	بيضتان	قليل من البقسماط

الطريقة:

١ — يدهن القالب بالسمن الدافىء ويرش بالبقسماط .

٢ — تخلط المقادير بعضها ببعض وتعجن بالبيض ، وقد يضاف إليها قليل من الصلصة لعجنها إذا إحتاج الأمر ، ثم يتبل الخليط جيداً ويكبس فى القالب المعد .

٣ — يخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ٤٠ دقيقة .

٤ — تقلب من القالب ويصب حولها قليل من الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .

٥ — يقدم باقى مقدار الصلصة فى القارب .

قالب اللحم الناضج (رقم ٢)

المقادير :

½ كيلو بطاطس مسلوق مفرى ملعقة سمن بيضة أو بيضتان بقسماط	لتبطين القالب	½ كوب صلصة غليظة (ص ٧٥) ½ كيلو لحم ناضج مفرى ملعقة شاى من مقدونس مفرى ملح ، فلفل ، جوزة الطيب	يمزج الجميع جيداً ويستعمل الخليط للحشو

صلصة بنية (صفحة ٧٥) (للتقديم)

الطريقة :

١ — يدهن القالب بالسمن الدفىء ويغطى بالبقسماط .

٢ — يضاف البيض والسمن للبطاطس ويتبل الجميع .

٣ — يبطن القالب بخليط البطاطس (القاع والجوانب ويترك فراغ فى وسط القالب

٤ — يملأ الفراغ بالحشو ، ويغطى القالب بورقة مدهونة ويزج فى الفرن .

٥ — يقلب من القالب ويصب حوله الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .

طبق اللحم الناضج

المقادير :

¼ كيلو لحم ناضج مفرى كوب صلصة بنية غليظة (ص ٧٥)	½ كيلو بطاطس مهوك ملح ، فلفل

الطريقة :

١ — تعمل الصلصة البنية ويضاف إليها اللحم ويتبل الخليط جيدا .

٢ — يوضع اللحم فى طبق فرن مدهون ويغطى بالبطاطس ثم ينكش البطاطس بالشوكة بشكل هرمى .

٣ — توضع قطع صغيرة من الزبد أو السمن على الوجه على أبعاد .

٤ — يزج الطبق فى فرن متوسط مدة ٢٠ دقيقة حتى يحمر الوجه .

صينية الكبيبة الشامية فى الفرن

المقادير : كمقادير الكبيبة الشامية المحمرة (صفحة ١٥٧) .

الطريقة :

١ — تدهن صينية بالسمن وتفرد فى أرضيتها طبقة من الخليط ثخانتها ١ : ١½سم .

٢ — يفرد فوقها طبقة من العصاج بالصنوبر ويضغط عليها باليد .

٣ — يغطى العصاج بطبقة أخرى من خليط الكبيبة .

٤ — يساوى السطح جيدا وتقطع مثل البقلاوة ويغطى سطح الصينية بالسمن السائح.

٥ — تزج فى فرن حار نوعا مدة ٢٠ : ٣٠ دقيقة حتى تنضج ويحمر وجهها - يصفى السمن وتقدم .

سادسا — الطهى على البخار

قوالب اللحم على البخار

المقادير :

¼ كيلو لحم ناضج مفرى
ملعقة حلو من مقدونس مفرى
½ كوب خلاصة (ص٣٣)
ملعقة شاى من دقيق
½ بصلة مفرية

ملعقة شاى من سمن
ملح . فلفل
بيضة أو بيضتان
بازلاء - جزر سوتيه - صلصة بنية (ص٧٥) | للتقديم والتجميل

الطريقة :

١ — يحمر البصل المفرى فى السمن ويرفع ثم يحمر الدقيق .
٢ — تضاف الخلاصة تدريجيا مع التقليب ، ثم يغلى ويضاف إليه اللحم والمقدونس والبصل - يتبل الخليط جيداً ويضاف إليه البيض .
٣ — يدهن عدد ٤ من القوالب الصغيرة ويوزع فيها الخليط ، وتغطى بورق مدهون بالسمن . تطهى على البخار مدة ½ ساعة .
٤ — تقلب من القالب وتغطى بصلصة بنية ثم تجمل بالبازلاء أو الجزر السوتية .

قوالب اللحم النيء

الطريقة : كالسابقة ، ويستبدل باللحم الناضج لحم نيء وتطهى على البخار مدة ساعة .

اللحم البارد

المقادير :

½ كيلو لحم مفرى ناعما	½ كوب خلاصة (ص٣٣)
ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (ص٩٨)	٢ بيضتان
٣ ملاعق فتات خبز	ملح - فلفل

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتتبل جيداً .
٢ — يدهن قالب بالسمن الدافىء ويغطى بفتات الخبز .
٣ — يصب الخليط فى القالب المعد ويطهى على البخار مدة ٤٠ دقيقة .
٤ — يقلب اللحم من القالب فى صحن مناسب ويترك ليبرد ويجمل بالخس ويقدم معه كامخ الخضر .

قالب اللحم بالمكرونة

المقادير :

⅛ كيلو مكرونة مسلوقة	٣ ملاعق فتات خبز
½ كيلو لحم ناضج مفرى	ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب
½ كوب خلاصة (صفحة ٣٣)	٢ : ٣ بيضات

١ — يدهن قالب مستديردهناً جيدا ثم يبطن بالمكرونة المسلوقة ويترك فى وسطه فراغ

٢ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بالبيض والخلاصة وتتبل جيداً .

٣ — يملأ فراغ القالب بخليط اللحم ، ويغطى القالب بورقة مدهونة .

٤ — يطهى على البخار مدة ٣٠ : ٤٠ دقيقة .

٥ — يقلب القالب على صحن دافىء ويصب حوله صلصة الطماطم:

ملحوظة : قديستغنى عن المعكرونة ويبطن القالب بدهنه جيداً بالسمن الدافىء ثم يغطى بالبقسماط :

الطيـــــور

وغالباً تشمل الطيور التى تؤكل ،كالدجاج والبط والأوز والحمام والديك الرومى وطيور الصيد وتركيب لحم الطيور كتركيب لحم الحيوان إلا أنها أسهل هضم .

وتركيب لحم الطيور كتركيب لحم الحيوان . ولكنها أغلى ثمناً ؛ نظراً للاستغناء عن الكثير منها ، كالريش والأحشاء الداخلية : ولحم الطيور أسهل هضما من لحم الحيوان لأن أنسجة لحم الطيور رقيقة قصيرة ، وليس بها دهن كما فى لحم الحيوان ، إذ يوجد دهنا تحت الجلد وحول الأمعاء .

ويمتاز لحمها بحسن طعمه ، وينتج منها الكثير من الأطباق الشهية .

ولحم الجزء العلوى للطيور « الصدر والأجنحة » أسهل هضما من لحم الجزء السفلى من جسم الطير « الفخذ والدبوس » لأن أنسجتها غليظة سمراء اللون ، لكثرة العمل الجسمانى الذى يقوم به الطير ،

وتنقسم الطيور قسمين :

١ — أبيض اللحم ، كالدجاج .

٢ — قاتم اللحم ، كالأوز . والبط ، وبعض طير الصيد ، والحمام ، وهو أعسر هضما من السابقة .

اختيار الطيور

يحسن شراء الطيور الصغيرة السن ، لليونة أنسجتها . وسهولة هضمها .

ولاختيارها يجب أن تتوافر الشروط الآتية :

١ — أن تكون الأرجل ملساء والقشور خفيفة .

٢ — أن يكون المنقار لينا ولونه طبيعيا .

٣ — أن يكون جلد الجسم مشدوداً . أبيض اللون . خاليا من الكدمات والحشرات ... الخ . وأن يكون لحم الصدر ممتلئاً وغضرفته لينة.

٤ — أن يكون الجزء الزائد بالجناح (الظفر) ليناً بحيث يسهل نزعه فى أثناء التنظيف

٥ — ان يكون الريش صغيراً ، وبه زغب ، وخصوصاً ماكان أسفل الجناح وعلى الفخذين . وأن يكون لون العرف أحمر .

٦ — فى الديك الرومى يختار ماكان منه متوسط السن .

٨ — فى البط والأوز يكون جلد الأرجل أصفر والجلد المكون للقدم ليناً والصدر ممتلئاً باللحم ولا يفضل اختيار السمين منها لأنه عسر الهضم

٨ — فى الحمام تكون الأرجال رفيعة ومائلة للأحمرار .

تنظيف الطيور

نزع الريش :

١ — فى السمان ينزع الريش باليد . من غير استعمال الماء (طريقة جافة) .

٢ — فى البط والأوز ينزع الريش باليد أولا ثم تتم العملية باستعمال الماء المغلى . كما فى الدجاج (طريقة رطبة) .

٣ — فى الدجاج والحمام الخ يستعمل الماء المغلى لنزع الريش . وذلك بإلقائها فيه مدة دقيقة لئلا يتمزق الجلد — ينزع الريش من الأجنحة أولا ثم باقى الجسم . وأخيراً الصدر لأنه رقيق — وفى حالة تعذر إزالة الشعر الرفيع جيداً بالطريقة الجافة أو الرطبة يمرر الطير فوق لهب لحظة ليحترق الشعر .

تنظيفها :

١ — تغسل جيداً من الخارج ويزال المنقار والجزء العلوى من الجناح (الظفر) .

٢ — تفتح من أعلى وتنزع منها الحوصلة والغشاء الرقيق المحيط بها — تترك الرقبة أو تقطع على حسب الرغبة .

٢ — تفتح من أسفل بشق عرضى أعلى المخرج الأمامى بحوالى ٣ سم لنزع الأحشاء الداخلية (الأمعاء والكبد والرئة الخ) .

٤ — تقطع الأرجل إلى الركبة . ويزال الجزء العلوى للمخرج الخلفى ثم تشطف الطيور بماء بارد .

٥ — تغسل جيداً بالملح أو الدقيق ثم تشطف .

٦ — تفتح المعدة (القونصة) من جهة الالتحام وتزال البقايا التى بها ، ثم تنزع الجلدة الملتصقة بها (باللحم) ، تغسل جيداً بالدقيق والملح .
٧ — تزال المرارة باحتراس من الكبد ، ثم تغسل بالدقيق والملح .
٨ — تكتف الدجاجة ، وذلك بوضع أرجلها داخل الفتحة السفلية ورأسها فى حالة وجودها تحت أحد الفخذين .

طهى الطيور

أولا — (السلق)

١ — يحسن إختيار الطيور الكبيرة السن نوعا ـ البيضاء اللون .
٢ — تطبق قاعدة سلق اللحم على الطيور ، ويختلف المدة المقررة على حسب السن والحجم (ينظر صفحة ١١٠) .
٣ — تقدم مغطاة بالصلصة البيضاء أو مسلوقة فقط ، وتجمل فى الحالتين بالمقدونس.
٤ — تعمل من الطيور المسلوقة أصناف أخرى شتى .

سلق الطيور « الدجاج ـ البط ـ الأوز ـ الديك الرومى ـ الحمام »

الطريقة :

١ — تنظف الطيور وتدعك جيداً بالدقيق وتشطف وتجهز على حسب نوعها .
٢ — يغلى الماء ويضاف إليه بصلة صحيحة صغيرة وقليل من الحبهان والملح .
٣ — توضع الطيور فى الماء المغلى وتترك حتى تنضج ، مع ملاحظة نزع الزبد (الريم) كلما ظهر ـ ترفع من ماء السلق وتقدم على حسب الرغبة .

ملحوظة : يستعمل الودك فى عمل أصناف عدة كالكشك والفريك والخضر الخ .

الطير (الغر) المسلوق

الطريقة :

١ — ينزع ريش الطير بدون استعمال الماء يفتح وينظف كالدجاج .

٢ — تفرى بصلة وتدعك بالملح والفلفل وتضاف لماء السلق وهو يغلى .
٣ — يوضع الطير فى الماء ويترك حتى يغلى مدة ١٠ دقائق ، ثم يلقى الماء .
٤ — يوضع مقدار آخر نظيف من الماء ويترك حتى يغلى . ويضاف اليه الملح وبصله أخرى مدعوكة كذا الطير ، ويترك حتى ينضج .
٥ — يرفع من إناء السلق ويترك حتى يصفى ماؤه ، ثم يحمر فى السمن المقدوح .
٦ — يقدم مع الأرز المفلفل بالخلاصة التى طهى فيها الطير .

السمان المسلوق

١ — ينزع ريشه بالطريقة الجافة (ص١٧٢) مثل الفر . يفتح وينظف كالدجاج .
٢ — يسلق فى ماء مغلى مضاف إليه بصلة مفرية مدعوكة بالملح والفلفل.
٣ — يرفع من إناء السلق ويجفف ، ثم يحمر فى السمن المقدوح .
٤ — يقدم معه الأرز المفلفل باستعمال خلاصة السلق .

دجاج بارد بالسلاطة

المقادير : ٢ دجاجتان مسلوقتان (ص١٧٣) - ملح - فلفل .

التجميل والتقديم :

٢-قلب خس سلاطة مفرى رفيعاً	زيتون أخضر وخيار مخلل رفيع
٣- بيضات مسلوقة جامداً	صلصة خردل « مستردة » (ص٦٩)

الطريقة : ١ - يفرى الخس رفيعاً مثل الشعر ، ويغسل ويجفف بفوطة نظيفة .
٢ - تقطع كل دجاجة ثمانى قطع ، مع نزع الجلد والعظم .
٣ - تقشر الطماطم وتقطع الواحدة أربعة أقسام وتتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
٤ - يقشر البيض وتقطع الواحدة قسمين طولا .

طريقة التقديم :

١ - يوضع الخس فى أرضية صحن ويرص فوقه الدجاج المقطع بنظام حسب الذوق

٢ ـ يجمل محيط الطبق بقطع الطماطم ثم بالخيار أو الزيتون ثم بقطعة بيض وهكذا
٣ ـ يقدم معه صلصة الخردل « المستردة » (صفحة ٦٩) .

دجاج بارد

المقادير :

صدر ٢ دجاجتين مسلوقتين (١٧٣)
كوب عصير طماطم
٣ - ٤ ورقات جيلاتين

٢ ملعقتان من الكريمة
١/٤ - ١/٢ ك فاصوليا خضراء سوتيه
ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ ـ يزال جلد وعظم الصدر ويقطع بنظام قطعاً مناسبة .
٢ ـ يذاب الجيلاتين فى ٢ ملعقتى ماء علــى نار هادئة ، وتضاف الطماطم المصفى مع التقليب .
٣ ـ تخفق الكريمة حتى تغلظ ، ثم يضاف إليها خليط الطماطم وتتبل جيداً .
٤ ـ تصب فى صحن بلورى ويرص حولها قطع صدر الدجاج البارد .
٦ ـ توضع الفاصوليا حول الدجاج .

الدجاح بالتربية

المقادير :

دجاجة مسلوقة (صفحة ١٧٣)
١ ١/٢ ملعقة دقيق
ملح ـ فلفل أبيض
ملعقه شاى عصير ليمون
مقدونس أو بيض مسلوق (للتجميل)

١ ١/٢ ملعقة سمن
٢ كوب سائل : لبن فقط أو كوب لبن ، كوب خلاصة (صفحة ٣٣)
أو ٢ كوب خلاصة دجاج فقط (صفحة ٣٤)
ع ٢ بيضتين (وقد يستغنى عنه)

الطريقة :

١ - تعمل الصلصة البيضاء بالدقيق والسمن والسائل وتتبل بالملح والفلفل (ص ٦٤)
٢ - يضاف إليها مح البيض فى حالة إستعماله . وترفع على النار الهادئة مع التقليب المستمر . ترفع من على النار ويضاف إليها عصير الليمون وتتبل .
٣ - توضع الدجاجة (صحيحة أو مقطعة) فى صحن دافىء وتغطى بالصلصة وتجمل بالمقدونس والليمون ، وقد تجمل بالبيض المسلوق .

الدجاج بالصلصة البيضاء الراقية

المقادير :

دجاجة - ماء السلق	ملح - فلفل أبيض
١½ ملعقة دقيق	جزرة صغيرة نوعاً
ملعقة شاى من عصير ليمون	فصان مصطكى وحبهان
بصلة متوسطة . قطعة كرفس	½ كوب كريمة ، مح بيضتين
٢ كوب خلاصة دجاج(صفحة ٣٤)	١½ ملعقة سمن

١ - يجهز الدجاج ويقطع من ٤ - ٨ مقاطع ، على حسب حجم الدجاجة .
٢ - تسلق مع الخضر والمصطكى والحبهان ثم ترفع من الخلاصة .
٣ - تصفى الخلاصة ويؤخذ منها مقدار ٢ كوب المذكور بالمقادير لعمل الصلصة .
٤ - تعمل صلصة بيضاء من السمن والدقيق والخلاصة وتغلى مـــدة ٥ دقائق (صفحة ٦٤) .
٥ - تبرد قليلا ويضاف إليها مح بيضتين ، وتعاد على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يزول طعم البيض النيىء ، مع ملاحظة عدم إغلائها لئلا تنفصل .
٦ - تبرد قليلا وتضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وتقلب جيداً وتتبل .
٧ - يزال مايمكن إزالته من عظم المقاطع الناضجة وترتب فى صحن دافىء بنظام ثم تغطى بالصلصة، وتجمل بالليمون و المقدونس وقد تجمل بمكعبات الجزر المسلوق

الطريقة :

١ ـ تعمل الصلصة البيضاء بالدقيق والسمن والسائل وتتبل بالملح والفلفل (ص ٦٤)
٢ ـ يضاف إليها مع البيض فى حالة إستعماله . وترفع على النار الهادئة مع التقليب المستمر . ترفع من على النار ويضاف إليها عصير الليمون وتتبل .
٣ ـ توضع الدجاجة (صحيحة أو مقطعة) فى صحن دافىء وتغطى بالصلصة وتجمل بالمقدونس والليمون ، وقد تجمل بالبيض المسلوق .

الدجاج بالصلصة البيضاء الراقية

المقادير :

دجاجة ـ ماء السلق	ملح ـ فلفل أبيض
١½ ملعقة دقيق	جزرة صغيرة نوعاً
ملعقة شاى من عصير ليمون	فصان مصطكى وحبهان
بصلة متوسطة . قطعة كرفس	¼ كوب كريمة ،مع بيضتين
٢ كوب خلاصة دجاج(صفحة٣٤)	١½ ملعقة سمن

١ ـ يجهز الدجاج ويقطع من ٤ ـ ٨ مقاطع ، على حسب حجم الدجاجة .
٢ ـ تسلق مع الخضر والمصطكى والحبهان ثم ترفع من الخلاصة .
٣ ـ تصفى الخلاصة ويؤخذ منها مقدار ٢ كوب المذكور بالمقادير لعمل الصلصة .
٤ ـ تعمل صلصة بيضاء من السمن والدقيق والخلاصة وتغلى مدة ٥ دقائق (صفحة ٦٤) .
٥ ـ تبرد قليلا ويضاف إليها مع بيضتين ، وتعاد على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يزول طعم البيض النىء ، مع ملاحظة عدم إغلائها لئلا تنفصل .
٦ ـ تبرد قليلا وتضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وتقلب جيداً وتتبل .
٧ ـ يزال ما يمكن إزالته من عظم المقاطع الناضجة وترتب فى صحن دافىء بنظام ثم تغطى بالصلصة، وتجمل بالليمون و المقدونس وقد تجمل بمكعبات الجزر المسلوق

جلاتين الدجاج

المقادير :

دجاجة كبيرة سمينة	ملعقة كبيرة فستق مفرى
١ - ½ كيلو لحم سجق	٢ بيضتان مسلوقتان جامدا
ملعقة كبيرة لوز مفرى	ملح — فلفل أبيض

الطريقة :

١ — ينزع ريش الدجاج بدون استعمال الماء ، وينزع العظم كالآتى :
(ا) تزال الرقبه والأرجل مع الاحتفاظ بجلد الرقبه سليما .
(ب) تشق من الظهر وتنزع جميع الأحشاء .
(حـ) ينزع العظم بسكين قصير حاد جداً مستدير الطرف نوعاً .
(د) تغسل جيدا بالملح وتشطف ، ثم تدعك بالدقيق وتشطف جيداً .

٢ — تفرد الدجاجة وتتبل بالملح والفلفل ، ثم توضع طبقة من لحم السجق وتساوى جيدا ويليها طبقة من البيض المقطع حلقات ثم اللوز والفستق المفرى .

٣ — تلف الدجاجة بشكل أسطوانى وتساوى بقدر الإمكان .

٤ — تلف جيدا بقطعة نسيج (قماش) مغطاة بقليل من الدقيق . وتبرم قطعة النسيج وتربط جامداً من الطرفين . توضع الدجاجة فى ماء مغلى مضاف إليه قليل من الملح وبصلة وعظم رقبة الدجاجة والكبد والقونصة الخ وتترك مدة ½ ١-٢ ساعـــة ، وإذا احتاج الأمر لإضافة مقدار من الماء وجب أن يضاف مغليا .

٥ — تنزع الدجاجة من الإناء وتصفى منه . ثم تنزع قطعة النسيج (القماش) .

٦ — تلف فى قطعة نسيج (قماش) أخرى نظيفة وتوضع بين صينيتين وتثقل بثقل يزن ٢ : ٣ أرطال ، وتوضع فى مكان متجدد الهواء بارد حتى تبرد تماماً ، أى مدة لا تقل عن أربع ساعات قبل تقديمها للأكل .

٧ — تلمع بقلية التلميع (ص ٨٦١) ، أو تغطى بصلصة باردة راقية مثل الصلصة الأسبانيولية بالجيلى (صفحة ٩٠) وتجمل بكامخ الخضر .

شركسية الدجاج

المقادير :

٢ دجاجتان سمينتان	١ - ٢ ملعقة كبيرة من سمن	مصطكى وحبهان
½ كيلو ارز ، بصله	صلصة الشركسية (صفحة٩٩)	ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة :

١ — ينظف الدجاج ويكتف .
٢ — يشوح قليلا فى السمن ويضاف إلى المصطكى والحبهان ثم الماء والبصلة والملح وتترك حتى تنضج ، بحيث يكون مقدار المرق بعد نضج الدجاج حوالى ٨ أكواب . يصفى المرق .
٣ — يقدح قليل من السمن ومعه قليل من الحبهان والمصطكى ثم يضاف مقدار المرق (٣ : ٤ أضعاف مقدار الأرز) ويترك حتى يغلى فيضاف الأرز ويترك على النار الهادئة حتى ينضج ويصير أشبه بالعصيدة .
٤ — يعمل مقدار من صلصة الشركسية (صفحة ٩٩) .
٥ — يحمر الدجاج أو يترك مسلوقاً بدون تحمير ، ثم يقطع مقاطع منتظمة بقدر الإمكان
٦ — يوضع الأرز فى طبق مستدير بحيث يجوف وسطه وتصب فى داخله الصلصة
٧ — ترص قطع الدجاج حول الأرز أو فوقه .
٨ — يجمل الصحن بالمقدونس وبكبد الدجاج الناضج المقطع حلقات .

وقد تجمل الصلصة بالسمن الدافىء المخلوط بقليل من الفلفل

دجاج محشو بالفريك

المقادير :

زوج دجاج صغير	فنجان فريك(ينظف ويغسل)	معلقة كبيرة من سمن
ملح ـ فلفل ـ حبهان	بصلة كبيرة مفرية وبصلة صحيحة	مقدونس للتجميل

الطريقة :

١ — ينظف الدجاج كالسابق ويجهز .

٢ — يدعك البصل بالملح والفلفل ويقطع الكبد والقونصة ـ تخلط بالفريك والسمن
٣ — يحشى الدجاج بالخلطة السابقة ويكتف ، وقد تخاط فتحة الرقبة أو تترك .
٤ — تطهى فى ماء مغلى مضاف إليه بصلة وملح وقليل من الحبهان .
٥ — ترفع من ماء السلق وتصفى ثم تحمر . توضع فى صحن وتجمل بالمقدونس .

دجاج محشو بالأرز

المقادير والطريقة : كالدجاج المحشو بالفريك باستعمال الأرز بدلا من الفريك ، وقد يقل مقدار الأرز ويضاف للحشو ملء ملعقة زبيب بناتى وأخرى صنوبر .

الغر ـ الطير المحشو

المقادير : غر ، بصلة كبيرة مفرية ، ملح ، فلفل ، ملعقة شاى كمون مدقوق ، أرز مفلفل باستعمال خلاصة السلق (التقديم) .

الطريقة :

١ — ينزع ريش الطير بدون استعمال الماء ويفتح وينظف (كما فى الغر المسلوق ص ١٧٣)
٢ — تدعك البصله المفرية بالملح والفلفل ويضاف إليها الكمون ويحشى بها الطير .
٣ — يسلق الغر كما فى ص ١٧٣ يرفع من ماء السلق ويجفف ويحمر .
٤ — يقدم معه الأرز المفلفل بإستعمال خلاصة السلق (صفحة ٣٩٢) .

السمان المحشو

المقادير والطريقة : كالغر المحشو السابق ، ويقدم معه الأرز المفلفل بخلاصة السمان .

حمام محشو بالفريك

المقادير :

عدد ٢ من الحمام	ملعقة حلو من سمن
بصلة متوسطة مفريه وبصلة صحيحة	½ : ¾ فنجان فريك
ملح ، فلفل ، فصان حبهان	كبد ، قونصة الحمام مقطعة

الطريقة :

١ — ينظف الحمام ويغسل جيداً ويتبل .
٢ — تعمل خلطة الحشو من الفريك والبصل المفرى المدعوك بالملح والفلفل والكبد والقونصة المقطعة والسمن ويتبل الحشو جيداً .
٣ — يحشى الحمام بالخلطة ويكتف ، وقد تخاط فتحته أو تترك .
٤ — يغلى الماء ويضاف إليه البصل والملح والحبهان ويلقى فيه الحمام وتهدأ النار نوعا ويترك حتى ينضج ، ثم يرفع من ماء السلق ويجفف ويحمر .
٥ — يقدم ساخنا مجملا بالمقدونس .

حمام محشو بالأرز

المقادير والطريقة : كالحمام المحشو بالفريك باستعمال الأرز بدلا من الفريك .

دجاج مخلى محشو

المقادير : دجاجة كبيرة سمينة ، بصله كبيرة ، قطعة كرفس ، عدد ٣ فصوص حبهان ، ملح

مقادير الحشو :

¼ كيلو لحم بتلو مفرى ناعماً
¼ ملعقة شاى صغيرة من مسحوق جوز الطيب ، ملح ، فلفل ، بهار
ملعقة حلو من سمن
بيضة ، ملعقة شاى من بصل مفرى
ملعقة من الباب الخبز الأفرنجى مبللة ومعصورة

للتجميل : قلية التلميع (صفحة ٨٦١) خس وطماطم

١ — تنظف الدجاجة بالطريقة الجافة أى بدون استعمال الماء . وتخلى من العظام كما فى جلانتين الدجاج (ص ١٧٧) .
٢ — تخلط مقادير الحشو بعضها ببعض وتتبل جيداً وتفرد على الدجاجة المخلية وتخاط الدجاجة وينظم شكلها . تلف فى قطعه نسيج (قماش) وتربط جيداً .
٣ — تسلق فى ماء مغلى مضاف إليه البصل والعظم والكرفس والحبهان والملح وتترك حتى تنضج مدة ساعة ونصف .

٤ — تنزع من القماش وتلف فى ورقة زبد مدهونة وتترك حتى تبرد تماماً .
٥ — تلمع بقلية التلميع (صفحة ٨٦١) .
٦ — تقدم صحيحة مجملة بالخس والطماطم، أو تقطع حلقات وتقدم على فرشة من الخس

ديك رومى مخلى محشو بالجلانتين

المقادير : ديك رومى متوسط ـ ماء للسلق ـ بصلة ـ ملح ـ عظام الديك .

مقادير الحشو :

١ كيلو لحم بتلو مفرى ناعماً	فنجان من لباب الخبز الأفرنجى
¼ كيلو سجق بقرى	منقوع ومعصور
٤ بيضة	ملح ـ فلفل ـ بهار
ملعقة مقدونس مفرى ناعما	¼ ملعقة شاى من جوزة الطيب المسحوقة

الطريقة :

١ — ينظف الديك بالطريقة الجافة ويخلى من العظام كما فى جلانتين الدجاج صفحة ١٧٧) يغسل ويجفف .
٢ — تخلط مقادير الحشو بعضها ببعض وتعجن جيداً بالبيض وتتبل جيداً .
٣ — يحشى بها لديك فى قطعة ، وتربط الأرجل بخيط كتان بشكل منتظم .
٤ — يلف الديك فى قطعة قماش وتربط بإحكام .
٥ — يسلق فى ماء مضاف إليه بصلة وملح وعظام الديك ويترك حتى ينضج .
٦ — يرفع من ماء السلق ويترك ليبرد نوعاً ، ثم يفك من القماش .
٧ — تغسل قطعة القماش وتعصر جيداً ويلف بها الديك ثانياً ، ويوضع فى مكان بارد أو ثلاجة حتى يبرد تماماً .
٨ — يقطع الصدر شرائح رفيعة متساوية ، ثم ترص ثانياً فى مكانها .
٩ — يلمع بقلية التلميع أو بالألماظية غير الحلوة (صفحة ٦٤٨) .
١٠ — يقدم فى صحن مستطيل ويرص حوله الخرشوف المسلوق المحشر بالخضر السوتية (بسلة ، جزر أفرنكى) صفحة ٢٦٤

دجاج مخلى محشو بالجلاتين

المقادير والطريقة : كالديك الرومى المحشو بالجلاتين السابق باستعمال ½ مقادير الحشو لدجاجة كبيرة ، تسلق وتقدم كالديك الرومى السابق .

ثانيا . التسبيك

١ — يستحسن اختيار الطيور الكبيرة السمن لتطبيق هذه القاعدة .
٢ — تتبع قاعدة التسبيك كما فى اللحم تماما .
٣ — تقدم مع الصلصة المطهية معها أو الخضر .

الدجاج المسبك

المقادير :

عدد ٢ من دجاج مجهز مكتف	مقداران حاج أرز (صفحة ٢٩٨)
٢ ملعقتا سمن	ملح ، فلفل ، حبهان
بصلة ، قطعة كرفس ، قطعة جزر	½ كوب ماء

الطريقة :

١ - يحمر الدجاج فى مقدار السمن ثم توضع الخضر المجهزة والمقطعة والحبهان والماء .
٢ - يتبل ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج ، مع ملاحظة إضافة قليل من من الماء كلما احتاج الأمر ، يرفع الدجاج من الوعاء وتصفى الخضر بمصفاة سلك .
٣ - يغرف الحاج أرز فى صحن ويوضع الدجاج (تقطع الواحدة أربعة أقسام) عليه ثم يصب قليل من الصلصة المصفاة على الدجاج ، ويقدم الباقى فى قارب الصلصة الخاص .
٤ — يؤكل هذا الصنف ساخناً .

الدجاج بدمعة الدقيق

المقادير :

دجاجة بدرية (صغيرة السن)	لتر ماء
ملعقة كبيرة من سمن	عدد ٢ من حبهان ـ ملح ـ فلفل
½ ملعقة دقيق	بصلة صغيرة

الطريقة :

١ — تجهز الدجاجة وتقطع ٤ ـ ٨ قطع وتحمر فى السمن وترفع منه .

٢ — يحمر الدقيق فى السمن المتخلف إلى أن يصير بنياً محمراً ، مع ملاحظة التقليب المستمر على نار هادئة . ينزع الإناء من على النار ويضاف الماء تدريجا مع التقليب المستمر .

٣ — يعاد الإناء على النار وتضاف البصلة والحبهان والملح والفلفل ويترك حتى يغلى مع التقليب . تضاف قطع الدجاج المحمرة ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج .

٤ — يضاف مقدار من الماء إذااحتاج الأمر ، على شرط أن تكون الصلصة فى النهايه متوسطة الغلظ .

٥ — يرفع الدجاج الناضج فى صحن عميق ويصب فوقه الصلصة بعد تصفيتها .

ملحوظة : يمكن عمل الكبد والقوانص والأجنحة والرأس والرقبة بهذه الطريقة ، ويطهى الدجاج فى هذه الحالة بطرق أخرى على حسب الرغبة .

الدجاج بالدمعة (رقم ١)

المقادير : دجاجة ـ ٢ ملعقتان كبيرتان من سمن | مقدار دمعة (صفحة ٩٩) ملح ، فلفل

الطريقة :

١ — يجهز الدجاج ويقطع ، وتحمر فى السمن وترفع .

توضع قطع الدجاج فى الدمعة وترفع على نار هادئة مع تغطية الإناء حتى تنضج .

٣ — يضاف مقدار من الماء إذا احتاج الأمر .

ملحوظة : تعمل عادة الكبد والقوانص والأجنحة والرأس والرقبة بهذه الطريقة

الدجاج بالدمعة (رقم ٢)

المقادير : دجاجة مسلوقة نصف سلق ، مقدار دمعة (صفحة ٩٩) ، ملعقتان كبيرتان من سمن ، ملح ، فلفل .

الطريقة :

١ - تقطع الدجاجة الغير تامة النضج من ٤ — ٨ قطع .

٢ - تحمر القطع فى السمن المقدوح وترفع ، وتعمل الدمعة باستعمال السمن المتخلف وخلاصة سلق الدجاج ، وتتم كالسابقة .

طاجن الحمام بالخضر

المقادير :

زوج حمام	قطعة كرفس	كوب طماطم مصفاة
½ - ¾ كيلو بطاطس	¼ كيلو بصل قاورمة	ملعقة كبيرة من سمن
جزرتان كبيرتان	½ كوب ماء	ملح ـ فلفل

الطريقة (رقم ١) :

١ — ينظف الحمام ويشق نصفين ويتبل بالملح والفلفل ، ثم يشوح فى السمن ويرفع .

٢ — توضع الخضر فى الطاجن على هيئة طبقات متبادلة وبوسطها الحمام المشوح .

٣ — تضاف الطماطم المصفاة والسمن المتخلف من التحمير ، وقليل من الماء والملح والفلفل ، ثم يغطى الطاجن ويزج فى فرن حارة مدة ¼ ساعة ، ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج .

الطريقة (رقم ٢) :

١ — يشوح الحمام ويرفع ، ثم تشوح الخضر فى السمن المتخلف .

٢ — توضع الخضر والحمام فى الطاجن على هيئـــة طبقات متبادلة وتغطى بالطماطم والماء ويتبل بالملح والفلفل ، ثم يغطى الطاجن ويزج فى الفرن حتى ينضج .

الدجاج المسبك بالبطاطس

المقادير :

دجاجة بلدية	بصلة ـ جزرة (تقطع حلقات)	جبهان ـ ملح ـ فلفل
ملعقة كبيرة سمن	½ كيلو بطاطس صغير مستدير	قطعة كرفس

الطريقة :

١ — تجهز الدجاجة ويتبل داخلها بالملح والفلفل ويوضع بها الكبد والقونصة وفصان من جبهان ، ثم تحمر صحيحة فى مقدار السمن .

٢ - يضاف إليها البصلة والكرفس والجزر ولتر ماء . وتترك على نار متوسطة حتى تنضج .

٣ — ترفع الدجاجة من الإناء وتقطع ٤ قطع وينزع العظم من الصدر وتترك فى مكان دافىء . ثم تصفى الصلصة المتخلفة لفصل بقايا الخضر .

٤ — يقشر البطاطس الصغير ثم يحمر فى قليل من المسلى ، ويضاف إليه الصلصة السابقة المصفاة ، وتترك على النار مدة ١٠ دقائق ، أى حتى ينضج البطاطس .

٥ — ترص قطع الدجاجة فى صحن دافىء وحولها البطاطس ثم تصب الصلصة فوقها .

حمام مسبك بالصلصة البنية

المقادير :

عدد ٣ من حمام	½ كيلو بسلة سوتية
٢ كوب صلصة أسبانيولية (صفحة ٧٦)	عدد ١٣ بصلة قاورمة صغيرة مسلوقة
ملعقة سمن	٦ جزر أفرنكى صغير مسلوق
ملح ـ فلفل	١٢ قطعة من الخبز المحمر تخانته ٣سم

الطريقة .

١ — يجهز الحمام وتقطع الواحدة أربع قطع .

٢ — يقدح السمن وتحمر القطع وترفع ، ثم يحمر البصل المسلوق ويرفع ويتبل .
٣ — تغلى الصلصة الأسبانيولية ويضاف إليها الحمام وتتبل ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الحمام .
٤ — ترتب قطع الخبز المحمرة فى صحن دافىء ويرص عليها قطع الحمام وتصفى الصلصة فوقها ، ثم يجمل الصحن بالبسلة والجزر والبصل .

كولباستى الدجاج

المقادير :

٢ دجاجتان صغيرتان (كتاكيت)	ملعقة كبيرة عصير ليمون
ملح - فلفل ½ كوب ماء	« « « بصل
ملعقة كبيرة من سمن	بطاطس محمر للتجميل

الطريقة :

١ — تنظف وتجهز الكتاكيت بشقها من الظهر وينزع العظم من الصدر والضلوع وتضرب بالشاطور .
٢ — تتبل بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون مدة لا تقل عن ربع ساعة .
٣ — يقدح السمن فى صينية ويرص داخلها الدجاج ويغطى بغطاء مسطح ويثقل ويترك حتى يحمر السطح السفلى فتقلب على وجه الآخر وتحمر .
٤ — يضاف مقدار الماء وملعقة كبيرة من عصير الليمون وتهدأ النار وتترك حتى تنضج ترفع وتغرف فى صحن دافىء كما هى أو تقطع الواحدة قطعتين .
٥ — تجمل بالبطاطس والمقدونس . وترش عليها الخلاصة المتخلفة .

كولباستى الحمام

المقادير والطريقة : مثل كولباستى الدجاج

ملحوظة : قد يترك الحمام صحيحا ويكتف ويطهى كولباستى كالسابق فى حله صغيرة بدلا من الصينية .

كولباستى الديك الرومى

المقادير :

ديك رومى، الحاج أرز للتقديم	٢ ملعقتان سمن
حبهان ومصطكى ـ ملح ـ فلفل	بصلتان ـ قطعة كرفس ـ قطعة جزر

الطريقة :

١ - يجهز الديك الرومى ويكتف ويتبل بالملح والفلفل .
٢ - يقدح السمن وتضاف المصطكى والحبهان ثم يحمر الديك .
٣ - تضاف الخضر المقطعة وقليل من الماء ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة نوعاً .
٤ - يرفع الغطاء آنا فآنا ويقلب الديك ويضاف إليه قدر من الماء وهكذا حتى يتم نضجه . فيرفع من الإناء ويقدم ساخناً مع الحاج أرز (صفحة ٣٩٨) .
٥ - يصفى ما تبقى من السائل فى إناء الطهى ويقدم ساخناً فى قارب الصلصة .

حمام محشو بالحشو الزائف

المقادير :

زوج حمام	ملعقة كبيرة من سمن	ملعقة حلو من مقدونس مفرى
بصلة كبيرة مفرية	قليل من المـاء	كبد الحمام الناضج المفرى
عدد ٤ فصوص ثوم	فنجان لباب خبز أفرنكى	مخ بيضتين
ملح ـ فلفل ـ بهار	منقوع ومعصور جيداً	بطاطس محمر (للتجميل)

الطريقة :

١ - ينظف الحمام بالطريقة الجافة ويفتح من الظهر ويخلى من عظم الصدر .
٢ - يخلط البصل والثوم ولباب الخبز والمقدونس والكبد ويعجن الجميع جيداً بمح البيض ، تتبل الخلطة بالملح والفلفل والبهار ، ويحشى بها الحمام ويخاط .
٣ - يقدح السمن ويحمر فيه الحمام ويضاف إليه قليل من الماء وتهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج ، يرفع من الإناء ويوضع فى صحن ويجمل بالمقدونس والبطاطس المحمر ويصب عليه السائل المتخلف .

دجاج محشو بالحشو الزائف

كالحمام المحشو بالحشو الزائف، زوج من الكتا كيت بدلا من الحمام .

حمام خالى محشو

المقادير : زوج حمام سمين ـ مقادير الحشو المذكورة فى الدجاج الخالى المحشو (ص ١٨٠)

الطريقة :

١ ـ ينظف الحمام من الريش بالطريقة الجافة ويفتح من الظهر وينزع منه العظم وينظف جيـــداً .

٢ ـ تخلط مقادير الحشو بعضها ببعض وتتبل جيداً : يحشى بها الحمام ويخاط وتلف كل واحدة فى ورقة مدهونة بالسمن من جهتيها وتربط الورقة جيداً .

٣ ـ يقدح مقدار السمن ويحمر فيه الحمام ثم يضاف إليه قليل من الماء وكذلك العظام وبصلة وقطعة كرفس والملح ، يغطى الإناء ويترك على نار هادئة .

٤ ـــ يرفع الغطاء آنا فآنا ويقلب الحمام ويسقى بقليل من الماء، وهكذا حتى يتم النضج

٥ ـــ يرفع من الإناء وتنزع الورقة ، ويلف فى ورقة أخرى وتترك حتى يبرد تماما .

٦ ـــ يترك صحيحا ، وقد يدهن بقليه التلميع (ص ٨٦١) ويجمل بالكامخ الأخضر أو يقطع حلقات ويجمل بالكامخ الأخضر (صفحة ٢٧٧) .

الدجاج بالكارى

المقادير : دجاجة مقطعة قطعا مناسبة ـ أرز مسلوق (صفحة ٢٩١) مقدار من صلصة الكارى (صفحة ٧٨) .

الطريقة : كطريقة عمل اللحم النيء بالكارى (صفحة ١٣١) .

الحمام بالكارى

كالدجاج بالكارى .

طاجن الحمام بالفريك

المقادير :

فنجان فريك	حمامة سمينة مسلوقة نصف سلق
من ١ : ١½ فنجان بهريز دجاج (ص ٣٤)	ملعقة سمن ـ ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ ـ يجهز الفريك ثم يحمر قليلا فى السمن ويضاف إليه السائل والملح والفلفل ، ويترك ليغلى مدة ٥ : ١٠ دقائق مع تغطية الإناء .

٢ ـ يوضع نصف مقدار الفريك فى الطاجن ثم الحمام ثم النصف الباقى من الفريك .

٣ ـ يغطى الطاجن ويزج فى فرن هادىء نوعا حتى يتم النضج .

٤ ـ يقدح مقدار ملعقة صغيرة من سمن وترش على الوجه .

٥ ـ يرفع الغطاء مدة ٥ دقائق ليحمر الوجه .

٦ ـ يوضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الطرف ويقدم على طبق ملائم لحجمه

طاجن الحمام بالأرز

المقادير :

فنجان أرز	حمام سمينة مسلوقة نصف سلق
فنجان لبن	ملعقة سمن
فنجان خلاصة سلق الحمام	ملح ـ فلفل

الطريقة : مثل طاجن الحمام بالفريك باستعمال الأرز بدلا من الفريك ، وملاحظة أن نصف السائل لبن والنصف الآخر خلاصة .

طاجن السمان بالأرز

المقادير :

عدد ٦ من السمان (نصف سلق) ص ١٧٤	عدد ٢ فنجان خلاصة سلق السمان
فنجان أرز ، ملح ـ فلفل	ملعقة كبيرة من السمن

الطريقة : مثل طاجن الحمام بالأرز باستعمال السمان بدلا من الحمام .

ثانيا : (للتوصير)

١ — يستحسن إختيار الطيور صغيرة السن لهذه الطريقة .
٢ — تحمر نيئة أو بعد السلق على حسب الصنف المطلوب .
٣ — تقدم مع خضر سوتية وبطاطس محمر وتجمل بالمقدونس .
٤ — تؤكل ساخنة أو بارد .
٥ — تطبق عليها قواعد التحمير البسيط والعميق تبعاً للأصناف .

الدجاج المحمر

الطريقة :

زوج دجاج مسلوق (صفحة ١٧٣)	½ كيلو بطاطس محمر	للتقديم
ملعقة كبيرة من سمن	½ كيلو بسلة سوتيه	
ملح ـ فلفل	كوب صلصله طاطم (ص ٩٨)	والتجميل

الطريقة :

١ — يصفى الدجاج المسلوق من الخلاصة ويجفف ويحمر صحيحاً أومقطعا ويرفع من السمن ويرش بقليل من الملح والفلفل .
٢ — يرتب فى صحن دافىء ويجمل بالبطاطس المحمر والخضر السوتية ، وتقدم مع صلصة الطاطم فى القارب الخاص .

الحمام المحمر

المقادير : زوج حمام مسلوق ـ ملح ـ فلفل ـ ملعقة كبيرة من سمن

للتقديم : ١ — بطاطس محمر وخضر سوتية مثل البسله والجزر الخ ـ٢ـ أوخبز أفرنكى مقطع مثلثات ومحمر فى السمن مع الخضر السوتيه .

الطريقة

١ - يرفع الحمام من ماء السلق ويجفف ويحمر فى السمن المقدوح .
٢ - ينزع ويصفى من السمن على ورقة .
٣ - يوضع فى صحن ويجمل بالبطاطس المحمر والخضر السوتيه ، أو البطاطس المحمر فقط أو بمثلثات الخبز والخضر السوتيه .

الديك الرومى المحمر

المقادير : ديك رومى مسلوق (صفحة ١٧٣)-٢ ملعقتان كبيرتان من سمن ، ملح فلفل .

التقديم :

١ - الحاج أرز } (صفحة ٣٩٨)
٢ - الشعرية المحمر } (صفحة ٣٩٨)
٣ - السجق المحمر والصلصة البنية
٤ - الرقاق بالعصاج
٥ - الجلاش المحشو
٦ - فطيرات محشوة بالخضر
٧ - خرشوف مسلوق محشو بالخضر السوتيه
٨ - الخضر السوتيه المنوعة
٩ - الطماطم المحشوة بالعصاج
١٠ - البطاطس المحمر والصلصة البنيه

الطريقة رقم ١ :

١ - يجفف الديك المسلوق ثم يحمر المسلى ، يرش السطح بالملح والفلفل
٢ - يوضع فى صحن كبير مستطيل ويجمل بصنف من الأصناف المذكورة للتجميل

الطريقة رقم ٢ :

١ - يسلق الديك نصف سلق ، يرفع ويجفف ثم يوضع فى صيلية مدهونة بالسمن .
٢ - يغطى السطح بقليل من السمن وتزج الصيلية فى الفرن وتترك حتى ينضج ويحمر سطحه مع ملاحظة تغطيته آنا فآنا بالسمن الذى فى الصينية .
٣ - يقدم مجملا بصنف من الأصناف المذكورة فى التجميل .

الأوز والبط المحمر

المقادير :

بطة مسلوقة أو أوزة (صفحة ١٧٣)	ملعقة كبيرة سمن
ملح — فلفل	رقاق ، مقدونس (للتقديم)

الطريقة :

١ — تحمر البطة فى السمن المقدوح ثم تنزع ويرش سطحها بالملح والفلفل .
٢ — توضع فى صحن مستطيل وتجمل بالمقدونس ويقدم معها الرقاق (ص ٥٠٣) .

الدجاج بالبيض والبقسماط

المقادير :

دجاجة مسلوقة	ملعقة كبيرة دقيق	يتبل بها الدجاج
٢ بيضتان ، وبقسماط للتغطية	¼ ملعقة شاى من مسحوق	
سمن للتحمير	الخردل	
قليل من البطاطس المحمر للتجميل	ملح — فلفل	

الطريقة :

١ — تنزع الدجاجة من ماء السلق قبل تمام نضجها وتصفى من الماء وتجفف .
٢ — تقطع قطعاً مناسبة وينزع العظم والجلد .
٣ — تتبل القطع بالدقيق المخلوط بالخردل (بالمستردة) والملح والفلفل .
٤ — تغطى بالبيض والبقسماط ، وتحمر فى السمن البسيط أو الغزير وترفع على ورقة لتمتص السمن .
٥ — ترص فى صحن دافىء وتجمل بالبطاطس والمقدونس .

ضلع الدجاج

المقادير :

½ كيلو لحم دجاج ناضج بارد مفرى	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق ، ملعقة حلو سمن
½ كوب صلصة بيضاء تخينة (ص ٦٤)	بيضة
بصلة صغيرة مفرية	بيض وبقسماط للتغطية
ملح - فلفل - جوزة الطيب	سمن للتحمير

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويشوح فيه البصل ثم يضاف الدقيق ويقلب معه بشرط ألا يتلون
٢ — يرفع الإناء بعيداً عن النار وتضاف الصلصة البيضاء مع التقليب .
٣ — يعاد الإناء على النار ويترك حتى يغلى مدة ٥ دقائق . يضاف الدجاج المفرى والملح والفلفل وجوزة الطيب ويقلب الخليط جيداً على النار مدة ٥ دقائق .
٤ — يرفع الإناء بعيداً عن النار وتضاف البيضة وتقلب جيداً مع الخليط .
٥ — يصب الخليط فى طبق مدهون ويساوى تماماً وتترك حتى يبرد .
٦ — يقسم الخليط ستة أقسام ويشكل كل قسم على هيئة الضلع (الكستليتة) وتوضع بطرف كل قطعة مكرونة طولها حوالى ٢ بوصتين .
٧ — تتبل القطع بقليل من الدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط .
٨ — تحمر تحميراً غزيراً وترفع من السمن وتصفى منه .
٩ — ترص القطع على مفرش ورق على هيئة حلقة ضيقة وتجمل بالمقدونس .

كفته الدجاج

المقادير:

½ كيلو لحم دجاج مفرى ناضج	بيض وبقسماط للتغطية
ملح - فلفل - جوزة الطيب	سمن للتحمير
½ كوب صلصة بيضاء سميكة جداً (ص ٦٤)	كوب صلصة طماطم للتقديم (ص ٩٨)
مح بيضة أو ملعقة كبيرة من كريمة للعجن	

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بمح البيض وتتبل .
٢ — تفرد فى طبق مدهون وتترك حتى تبرد .
٣ — يقسم الخليط أقساما متساوية وتشكل مستديرات غليظة نوعا .
٤ — تتبل المستديرات بقليل من الدقيق وتغطى بالبيض ثم بالبقسماط .
٥ — تحمر تحميراً غزيراً وترفع من السمن وتوضع على ورقة .
٦ — ترص فى صحن وتجمل بالمقدونس . تقدم معها صلصة الطماطم فى القارب الخاص

كفتة الديك الرومى

مثل كفتة الدجاج السابقة باستعمال لحم الديك الناضج بدلا من لحم الدجاج .
ملحوظة : يعمل هذا الصنف من بقايا الديك إذا أريد تقديمها كصنف آخر .

ضلع الحمام بالسجق

المقادير :

عدد ٣ حمام
١٥٠ جرام لحم سجق أفرنجى
ملح ـ فلفل
٢ ملعقتان كبيرتان من سمن

بيض وبقسماط للتغطية
½ كيلو بطاطس مهوك
بسلة وجزر سوتيه
كوب صلصة للطماطم (ص٩٨)

للتجميل

الطريقة :

١ — ينظف الحمام وتقطع الواحدة نصفين وينزع العظم عدا عظمة الفخذ
٢ — تتبل القطع جيداً بالملح والفلفل وتشكل على هيئة كستليتة بقدر الإمكان .
٣ — يقدح السمن وتحمر قطع الحمام من جهتيها ثم ترفع منه وتغطى بورقة وتثقل لحفظ شكلها ، وتترك هكذا حتى يبرد . يغطى السطحان للقطع بالسجق وتساوى جيداً .
٤ — تغطى القطع بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن المقدوح .
٥ — ترتب القطع على حلقة من البطاطس المهوك ويوسطها الخضر السوتيه .

٦ — تصب الصلصة حول البطاطس ويقدم الصحن ساخناً .

دجاج بالنقيطة

المقادير :

دجاج بارد (مسلوق أو محمر)	٢ ملعقتان كبيرتان من زيت سلاطة	للتتبيل
نقيمة للتغمية (صفحة ٤٠٦)	ملعقة كبيرة من عصير ليمون	
سمن غزير للتحمير	ملعقة شاى من بصل مفرى	
مقدونس للتجميل	ملعقة شاى من مقدونس مفرى	
صلصة طماطم للتقديم (صفحة ٩٨)	ملح ، فلفل ، بهار	

الطريقة :

١ — يقطع الدجاج مقاطع صغيرة نوعا ومتساوى وينزع العظم والجلد .
٢ — تخلط مقادير التتبيل بعضها ببعض وتوضع بها مقاطع الدجاج وتقلب ما بين وقت وآخر وترك مدة ½ ساعة ، ثم ترفع وتجفف وتتبل فى قليل من الدقيق .
٣ — تغمس فى النقيطة وترفع باحتراس وتحمر فى السمن الغزير .
٤ — ترفع من السمن وتصفى منه على ورقة ، ثم توضع فى صحن مفروش بورقة مخرمة (دنتيل) وتجمل بالمقدونس وتقدم معها صلصة الطماطم .

رابعا (للشى)

١ — يجب أن تكون الطيور صغيرة السن وأغلبها استعمالا الحمام والدجاج الصغير جداً
٢ — إذا أريد شى الطيور صحيحة فتشق من السلسلة الفقرية طولا وتشوى أو تقطع نصفين . تتبع طريقة شىء اللحم (ص ١٥٨)
٣ — يؤكل الطير المشوى ساخناً ويقدم مع الخضر السوتيه والبطاطس المحمر أو المهوك (بيوريه) والطماطم المشوى ويجمل بالليمون والمقدونس .

الحمام المشوى

المقادير : زوج حمام ، ملح ، فلفل ، ملعقة كبيرة عصير بصل ، ملعقة كبيرة عصير ليمون

للتقديم خضر سوتيه وأفضلها البازلاء ، طماطم مشوى ، مقدونس ، ليمون .

الطريقة :

١ — يجهز الحمام ويشق من الظهر وينزع عظم الصدر والضلوع أو يترك .
٢ — يتبل بعصير الليمون والبصل والملح والفلفل ويترك مدة ½ ساعة .
٣ — يشوى كاللحم ، تترك الواحدة صحيحة أو تشق اثنين وترتب فى الطبق ويجمل بالبسلة السوتيه والطماطم المشوى والليمون والمقدونس .

كتاكيت مشوية

المقادير :

٢ — من دجاج صغير (كتاكيت)	ملعقة كبيرة من عصير بصل	للتقديم
ملح فلفل	بطاطس محمر	
ملعقة كبيرة من عصير ليمون	مقدونس وليمون مقطع حلقات	

الطريقة :

١ — تنظف الكتاكيت وتجهز وتشق من الظهر ، وينزع عظم الصدر والضلوع وتضرب بالشاطور .
٢ — تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة لا تقل عن ربع ساعة .
٣ — تدهن بالسمن الدافىء ، وتترك قليلا ، ثم تشوى على الفحم مع ملاحظتها .
٤ — تشق الواحدة اثنين وترص فى الصحن ، وتجمل بالمقدونس والليمون والبطاطس المحمر .

خامسا — الطهى فى الفرن (الرستو)

١ — يستحسن اختيار الطيور صغيرة السن وقاتمة اللون لهذه القاعدة ـ وإذا استعملت طيور كبيرة السن فتسلق أولا نصف سلق ثم تطهى بعد ذلك فى الفرن .
٢ — تطبق قاعدة الطهى فى الفرن (الرستو) على الطيور كما سبقت على اللحم تماما (صفحة ١٦٠) .

٣ — تقدم باردة أو ساخنة . فى الحالة الأولى تقدم معها سلاطة الخضر . وإن كانت ساخنة فيقدم البطاطس والصلصة البنية (صفحة ٧٥) . أو صلصة التفاح (صفحة ٩٦) مع البط فقط . وهذه الطريقة الأخيرة إنجليزية .

رستو الدجاج

المقادير :

دجاجة كبيرة — ملح — فلفل
٢ ملعقتان كبيرتان من سمن
حوالى ½ كيلو بطاطس صغيرة
كوب صلصة بنية خفيفة (ص ٥٧)

الطريقة :

١ — تجهز الدجاجة وتتبل بالملح والفلفل وتكتف . توضع فى صينية مدهونة سمناً وتغطى بورقة مدهونة ويوضع على سطحها مقدار السمن .
٢ — تزج فى فرن حار مدة ¼ ساعة ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج ،مع ملاحظة فتح الفرن كل ¼ ساعة وتغطيها بالسمن الذى بالصينية .
٣ — يوضع البطاطس الصغير المقشور قبل تمام النضج بنصف ساعة .
٤ — تنزع الورقة وتوضع الدجاجة فى صحن وتجمل البطاطس أو المقدونس .
٥ — تقدم معها الصلصة البنية .

رستو البط

المقادير :

بطة — حشو البصل
كوب صلصة بنية خفيفة (صفحة ٧٠)
صلصة التفاح (صفحة ٩٦)
٢ ملعقتان كبيرتان من سمن

الطريقة :

١ — ينظف البط ويجهز كالدجاج ، ثم يحشى بحشى البصل (صفحة ٨٦١)
٢ — توضع فى صينية مدهونة سمنا ويوضع مقدار السمن على سطحها .
٣ — تزج فى فرن حار نوعا وتترك حتى تنضج (مدة ساعة إلى ساعة ونصف مع

ملاحظة تغطيتها بالسمن آناً فآناً) . ثم توضع فى صحن وتجمل بالمقدونس ويصب حولها الصلصة البلية .

٤ — تقدم معها صلصة التفاح .

رستو الأوز

المقادير والطريقة : مثل رستو البط السابق .

ديك رومى محشو بالجلاتنين فى الفرن

المقادير : كمقادير حشو الديك الرومى المحشو بالجلاتنين المطهى بقاعـدة السلق (صفحة ١٨١)

الطريقة :

١ — ينظف الديك وتنزع العظام كالسابق ويغسل جيداً ويجفف .

٢ — تخلط مقادير الحشو وتعجن جيداً بالبيض وتتبل ويحشى بها الديك .

٣ — يخاط الظهر وتربط الأرجل بخيط كتان (دوبارة) بشكل منتظم .

٤ — يوضع الديك على ظهره فى صينية مدهونة بالسمن ويغطى بباقى مقدار السمن

٥ — يزج فى فرن حار مدة ½ ساعة .

٦ — تهدأ الحرارة ويغطى الديك بالمسلى الذى بالصينية باستعمال ملعقة .

٧ — يغطى الديك بورقة زبد مدهونة ويترك حتى ينضج (حوالى ٣ ساعات) .

٨ — يفتح الفرن مرة كل ٢٠ دقيقة ويغطى الديك بالمسلى الذى فى الصينية حتى لا يجف سطحه .

٩ — يمكن إبدال ورقة الزبد الموضوعة على سطح الديك بغيرها إذا احتاج الأمر

١٠ — يرفع من الصينية ويلف فى ورقة مدهونة ، ويترك لليوم الثانى لكى يبرد تماماً .

١١ — يقدم مجملا بالمقدونس ويوضع بأرجله الورق الخاص المسمى باسمه .

دجاج محشو بالجلاتنين

المقادير : كمقادير حشو الديك الرومى بالجلاتنين المطهى بقاعدة مساق (صفحة ١٨١) باستعمال ½ مقادير الحشو لدجاجة واحدة كبيرة .

الطريقة : كطريقة تجهيز وطهى وتقديم الديك الرومى بالجلاتين فى الفرن (صفحة١٩٨)

ديك رومى خالى محشو باللحم المفرى

المقادير : يحشى الديك بخلطة الحشو المستعملة فى حشو الدجاج الخالى المطهى بقاعدة السلق (صفحة ١٨٠) على أن تكون المقادير أربعة أمثال المقادير المذكورة .

الطريقة : يجهز ويطهى فى الفرن كما فى الديك الرومى المحشو بالجلاتين (صفحة ١٩٨)

البـــط المحشو

المقادير :

بطة سمينة
١½ كوب صلصة بنية خفيفة (ص٧٥)
فنجان فتات خبز أفرنكى
ملعقة كبيرة سمن سايح
بيض للعجن

بصلة صغيرة مفرية
½ ملعقة شاى من مقدونس مفرى
½ ملعقة شاى زعتر
ملح ـ فلفل ـ جوزة الطيب
ملعقة كبيرة من سمن

الطريقة :

١ ـ تنظف البطة وتغسل جيداً ويتبل داخلها بالملح والفلفل .
٢ ـ يفرى الكبد ويضاف إليه التوابل والبصل وفتات الخبز والمقدونس والسمن السايح ويخلط الجميع جيداً ويعجن بالبيض .
٣ ـ تحشى البطة بالخلطة وتكتف وتوضع فى صينية وتغطى بمقدار السمن .
٤ ـ تزج فى فرن حار مدة ½ ساعة ، ويلاحظ تغطيتها بالسمن الذى بالصينية مابين حين وحين .
٥ ـ يصفى السمن من الصينية ويستبدل به الصلصة البنية .
٦ ـ تعاد البطة فى الفرن ليتم نضجها وتهدأ الحرارة نوعاً .
٧ ـ تغطى البطة آناً فآنا بالصلصة البنية .
٨ ـ ترفع من الصنية وتوضع فى طبق ساخن وحولها الصلصة

الأرانب

من اللحوم البيضاء السهلة الهضم جيداً ، وتحتوى على جميع المواد الغذائية التى يحتويها اللحم .

اختيار الأرانب

يحسن أن تكون صغيرة السن نوعاً ويراعى اختيارها الآتى :

١ - حدة أظافرها ونعومتها ٢ - ليونة الأذنين ونعومتها .

٣ - صغر الأسنان وبياض لونها ٤ - أن تكون ممتلئة الأفخاذ .

٥ - خلوها من الأمراض والقروح .

تنظيفها

(أ) تذبح وتسلخ تواً كالآتى :

١ - يشق الجلد شقا عرضيا فى منتصف الظهر .

٢ - يسلخ بشد الجلد فى اتجاه الجلد شقا عرضيا فى منتصف الظهر .

٣ — يضغط بالأرجل للداخل لسهولة سلخها . تقطع نهاية الأطراف والرأس .

(ب) تنظف الرأس على حسب الرغبة ، إما بسلخها فى أثناء سلخ الجسم ، أو تغمر فى ماء ساخن ثم ينزع الشعر ، تشق البطن طولا وتنزع الأعضاء الداخلية .

(ح) يغسل بالماء البارد ثم بالدقيق ، ويشطف بالماء البارد ثانيا ويقطع تبعا لحجمه .

طرق الطهى

تطبق عليه قواعد الطهى المختلفة تبعا للصنف . من صفحة ٢١ إلى صفحة ٣١ .

سلق الأرانب (رقم ١)

المقادير : أرنب مقطع ، بصلة متوسطة ـ ملح ، ٢ فصا مصطكى ، ٢ من حبهان ماء للسلق

الطريقة :

١ — يوضع الأرنب المقطع بدون سائل فى إناء ويرفع على النار الهادئة مع تغطية الإناء مدة ٣ ـ ٥ دقائق . يرفع الغطاء ويلقى السائل الذى نتج . تكرر العملية مرة ثانية .

٢ — يضاف إليه ملعقة سمن وتشوح القطع ويضاف إليها المصطكى والحبهان ومقدار من الماء يكفى لتغطيتها وبصلة متوسطة والملح ويترك على النار حتى ينضج .

سلق الأرانب (رقم ٢)

المقادير : كالسابقة .

الطريقة : كالدجاج المسلوق (صفحة ١٧٣) بإضافة بصلة مفرية مدعوكة بالملح والفلفل لماء السلق .

الأرانب بالصلصة البيضاء

المقادير : أرنب مسلوق

٢ كوب صلصة بيضاء للتغطية (صفحة ٦٤) | نصف سائلها لبن ، والنصف الآخر
٢ كوب صلصة المقدونس (صفحة ٦٧) | خلاصة أرنب

للتجميل : جزر مسلوق مقطع مكعبات ، بسلة مسلوقة . (ينظر باب الخضر) .

الطريقة : ترتب مقاطع الأرنب فى صحن دافىء بنظام وتغطى بالصلصة وتجمل بالجزر والبسلة .

أرنب مسبك بالخضر

المقادير :

أرنب متوسط	ملعقة كبيرة من دقيق	٢ جزرة
ملعقة كبيرة من سمن	ملح ـ فلفل أبيض	قطعة كرفس
٢ كوب ماء	بصلة	ملعقة شاى عصير ليمون

الطريقة :

١ — ينظف الأرنب ويقطع مقاطع . تجهز الخضر وتقطع مكعبات .
٢ — يقدح السمن وتشوح المقاطع وترفع ثم يقلب الدقيق فى السمن المتخلف بشرط ألا يحمر . يرفع الإناء بعيداً عن النار ويضاف الماء مع التقليب المستمر
٣ — تتبل الصاصلة بالملح والفلفل الأبيض ويضاف لحم الأرانب المشوح والخضر
٤ — يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الجميع .
٥ — يضاف عصير الليمون وتتبل . يغرف فى صحن عميق ويقدم ساخنا .

طاجن الأرنب بالخضر

كمقادير الأرنب المسبك السابق .

الطريقة :

١ — ينظف الأرنب ويقطع وتجهز الخضر كالسابق .
٢ — يشوح لحم الأرنب ويرفع ، يحمر البصل فى السمن المتخلف ثم يضاف الدقيق ويقلب مع البصل حتى يحمر لونه .
٣ — يرفع الإناء بعيداً عن النار ويضاف الماء بالتدريج مع التقليب المستمر .
٤ — يوضع نصف الخضر فى الطاجن ثم لحم الأرنب المشوح ثم بقية الخضر ويصب عليه الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .
٥ — يغطى الطاجن ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج .
٦ — يوضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الحرف وتثبت بدبوس ويقدم للمائدة ساخناً

الأرنب بدمعة الدقيق

كالدجاج بدمعة الدقيق (صفحة ١٨٣) .

الأرنب بالدمعة

كالدجاج بالدمعة (صفحة ١٨٤) .

أرنب بالكارى

كالدجاج بالكارى (صفحة ١٨٨)

الأرنب المحمر

المقادير :

أرنب مسلوق
ملعقة كبيرة من سمن

حوالى ½ كيلو بطاطس محمر
مقدونس
للتجميل

الطريقة :

١ — تنزع القطع من ماء السلق وتجفف وتحمر فى السمن المقدوح .
٢ — ترش بالملح والفلفل وتجمل بالمقدونس والبطاطس المحمر وتقدم ساخنة .

ضلع الأرنب النيء

المقادير :

أرنب متوسط
٢ ملعقتا سمن
٢ - ٣ بيضات . بقسماط

مقدار من صلصة المايونيز
بالمخللات (صفحة ٨٦)
مقدونس
للتجميل والتقديم

الطريقة :

١ — يقطع الأرنب مقاطع منتظمة بقدر المستطاع .
٢ — يقدح السمن وتهدأ النار وتشوح المقاطع حتى يحمر لونها وتقرب من النضج
٣ — يكسر البيض ويمزج ويتبل بالملح والفلفل . ويضاف إليه السمن المتخلف من تشويح المقاطع وهو دافىء ثم تغطى بالدقيق .
٤ — تدهن المقاطع بخليط البيض والسمن ثم تغطى بالبقسماط وتحمر فى السمن .
٥ — تقدم فى صحن دافىء وتجمل بالمقدونس وتقدم صلصة المايونيز بالمخللات فى القارب

الأسماك

السمك من الحيوانات البحرية . وهو طعام كثير الغذاء ومفيد وسريع الهضم ولذلك كان أنسب الأغذية للمرضى الناقهين والشيوخ . ولاحتوائه على كمية كبيرة من الفوسفور فهو مقو للمجموع العصبى ومرطب للجسم . ولاسيما بعد التعب العقلى .

ويتركب السمك من المواد الغذائية الآتية :

١ — **المواد الازوتية** : وهى البروتين . وتختلف نسبته تبعا للأنواع . وتقل فى السمك الأبيض عنها فى الدهنى .

٢ — **مواد دهنية** : وتكثر فى الأنواع الدهنية . وتصل فى بعضها إلى ١٨٪ من تركيبها . كما فى سمك الثعبان .

٣ — **الماء** : ونسبته تختلف باختلاف أنواع السمك .

٤ — **الاملاح** : وأهمها الفوسفور .

وجميع أصناف السمك أقل تغذية من اللحوم الأخرى لكثرة أحتوائها على الماء .

والجدول الآتى يبين الفرق بين السمك واللحم :

	ماء	بروتين	مادة دهنية
اللحم	٧٥٪	٢٠٪	٥و١
السمك	٦٥ — ٨٥٪	١٤ — ٢٢٪	٣٪ — ١٨٪

أنواع السمك

السمك على أنواع وأجناس شتى . ولذلك تتعدد خواص لحمه بحسب تعدد أنواعه وهو يقسم عادة قسمين كبيرين هما :

١ — سمك البحر : وفلوسه (قشوره) قوية غليظة ليتحمل المياه . ومذاق لحمه ملحى بسبب ماء البحر .

٢ ـ سمك النهر : تتوقف جودة هذا الصنف على نقاوة الماء الذى يعيش فيه وسرعة جريانه ، وهو أصغر حجما ، وألياف نسيجه رقيقة ، ومذاق لحمه حلو .
وأنثى السمك تحتوى على بطارخ لذيذة الطعم إلا أن لحم الذكر ألذ من لحمها .
والسمك ينقسم ثلاثة أقسام :

١ ـ السمك الزيتى : ولحم هذه الأسماك داكن اللون لأن الزيت موزع فى جميع الجسم ، وهى لذيذة الطعم ، كثيرة الدسم ، إلا أنها عسرة الهضم مثل الثعابين والسردين والقراميط .

٢ ـ السمك الأبيض : والمادة الدهنية فى هذا النوع مخزونة فى الكبد ، ولذلك كان لحمها سهل الهضم مثل البياض والسمك موسى والقاروس .

٣ ـ ذوات الاصداف والغطاء العاجى : كبلح البحر ، والجمبرى ، وأم الخلول ، والجندفلى ، وهذه الأنواع مغذية غير أنها عسرة الهضم ، ولكن البعض منها مايؤكل بدون طبخ كالجندفلى مثلا سهل الهضم لاحتوائه على مادة سهلة الهضم تذهب بالطهى .
وهذه الأنواع قد تضر بالجسم لغذائها بالمواد القذرة ورمم البحر فتؤدى إلى الالتهاب الجلدى أو التسمم .

والسمك بأنواعه على الرغم من أنه سهل الهضم سريع العفونة ، خصوصاً فى أيام الصيف فلذا يجب تناوله طازجاً .

اختيار السمك الطازج

١ ــ أن تكون رائحته مقبولة غير كريهة وعيناه لامعين .
٢ ــ أن يكون لحمه جالساً ، متماسكا . صلبا عند اللمس .
٣ ــ أن تكون الخياشيم ذات احمرار طبيعى غير صناعى والزعانف صلبة .
٤ ــ فى الأنواع ذات القشور مثل البلطى يلاحظ أن تكون القشور كثيرة .
٥ ــ فى الأنواع التى ليس بها قشور كالبياض والقراميط يلاحظ أن يكون الجلد أملس غير متجعد . ويحسن أكل السمك فى الأشهر التى تحتوى على الراء مثل نوفمبر ، ديسمبر ، يناير ، الخ .

٢ ـ **سمك النهر** : تتوقف جودة هذا الصنف على نقاوة الماء الذى يعيش فيه وسرعة جريانه ، وهو أصغر حجما ، وألياف نسيجه رقيقة ، ومذاق لحمه حلو .

وأنثى السمك تحتوى على بطارخ لذيذة الطعم إلا أن لحم الذكر ألذ من لحمها .

والسمك يقسم ثلاثة أقسام :

١ ـ **السمك الزيتى** : ولحم هذه الأسماك داكن اللون لأن الزيت موزع فى جميع الجسم ، وهى لذيذة الطعم ، كثيرة الدسم ، إلا أنها عسرة الهضم مثل الثعابين والسردين والقراميط .

٢ ـ **السمك الأبيض** : والمادة الدهنية فى هذا النوع مخزونة فى الكبد ، ولذلك كان لحمها سهل الهضم مثل البياض والسمك موسى والقاروس .

٣ ـ **ذوات الاصداف والغطاء العاجى** : كبلح البحر ، والجمبرى ، وأم الخلول ، والجندفلى ، وهذه الأنواع مغذية غير أنها عسرة الهضم ، ولكن البعض منها مايؤكل بدون طبخ كالجندفلى مثلا سهل الهضم لاحتوائه على مادة سهلة الهضم تذهب بالطهى .

وهذه الأنواع قد تضر بالجسم لغذائها بالمواد القذرة ورمم البحر فتؤدى إلى الالتهاب الجلدى أو التسمم .

والسمك بأنواعه على الرغم من أنه سهل الهضم سريع العفونة ، خصوصاً فى أيام الصيف فلذا يجب تناوله طازجاً .

اختيار السمك الطازج

١ — أن تكون رائحته مقبولة غير كريهة وعيناه لامعين .

٢ — أن يكون لحمه جالساً ، متماسكا . صلبا عند اللمس .

٣ — أن تكون الخياشيم ذات احمرار طبيعى غير صناعى والزعانف صلبة .

٤ — فى الأنواع ذات القشور مثل البلطى يلاحظ أن تكون القشور كثيرة .

٥ — فى الأنواع التى ليس بها قشور كالبياض والقراميط يلاحظ أن يكون الجلد أملس غير متجعد . ويحسن أكل السمك فى الأشهر التى تحتوى على الراء مثل نوفمبر ، ديسمبر ، يناير ، الخ .

تجهيز السمك

١ — يزال قشر السمك بحكه بالسكين من الذيل إلى الرأس .
٢ — يقطع الذيل (يستعمل المقص) والزعانف فى اتجاه الرأس .
٣ — تنزع العين فى بعض الأصناف .
٤ — تفتح بطن السمك من المخرج فى اتجاه الرأس بسكين أو مقص .
٥ — تغسل بماء بارد ثم تدعك بالملح لإزالة الدم .
٦ — تغسل ثانياً بماء بارد ثم تدعك بخليط من الدقيق والملح وتشطف .

ملحوظة :

١ — تترك السمكة صحيحة أو تقطع وتستعمل على حسب الصنف المراد طهيه .
٢ — أو ينزع جلد السمكة وهى صحيحة كالثعبان وسمك موسى . أو ينزع جلد السمكة بعد تقطيعها . ينزع الشوك من السمك أو يترك على حسب الطلب .

سلخ السمك

أولا — سلخ السمكة صحيحة

١ — تنظف السمكة ثم تقطع الزعانف ، وتوضع بحيث تكون رأسها بعيداً لأعلى .
٢ — يشق الجلد القريب من الذيل عرضاً بسكين حاد (على بعد ½ بوصة من الذيل) .
٣ — يسلك الجلد من على الجانب الأيمن بأصبع الابهام الأيمن أو بسكين حاد ثم يسلك الجانب الأيسر بالإبهام الأيمن وذلك بتحريك الأصبع من الذيل إلى الرأس
٤ — تغمس أصابع اليد اليمنى بالملح كى يسهل القبض على السمكة ويسلك جزء من جلد الذيل ليسهل مسكه فى أثناء السلخ — ثم يقبض باليد اليسرى على الذيل وينزع الجلد بشدة باليد اليمنى من الذيل إلى الرأس .

ثانيا — نزع السلسلة وتقطيع اللحم شرائح

١ — تنظف السمكة ثم تجفف وتشق من الوسط على الوجهين فوق السلسلة الظهرية بحيث يكون الرأس لأعلى .



٢ — يفصل أول ربع ، وذلك بضغطه باليد اليسرى وجر السكين من الوسط إلى جهة الشمال باليد اليمنى مع ملاحظة الضغط على السلسلة بالسكين وإزالة اللحم من عليها تفصل باقى الأرباع بنفس الطريقة .

٣ — ينزع الجلد فيوضع الربع المنضدة بحيث يكون الجلد أسفل .

٤ — تغمس أصابع اليد اليسرى فى قليل من الملح كى يسهل القبض على السمكة .

٥ — تضغط اليد اليسرى فى نهاية الذيل وتجر السكينة باليد اليمنى بين اللحم والجلد فيسهل سلخ الجلد .

طرق طهى السمك

نتبع جميع قواعد الطهى المختلفة التى اتبعت فى طهى اللحوم مع فروق يسيرة . (ص٢٢ — ٣١) .

أولا — سلق السمك

١ ـ من المستحسن عند سلق السمك أن يستعمل وعاء السمك المجهز بمصفاة حتى يمكن أن يرفع بها السمك بسهولة تامة دون أن ينكسر ، وإذا لم يتيسر وجود هذا الوعاء يمكن يربط السمك فى قطعة من الشاش ويوضع على طبق فى أسفل الوعاء كى يمكن رفعه بالطبق دفعة واحدة دون أن ينكسر .



وعاء سلق السمك

٢ — يوضع السمك فى أقل كمية من الماء تكفى لتغطيته . وتكون المياه ساخنة فقط

٣ — يضاف إلى الماء ملح وخل أو عصير الليمون ليساعد على بياض لونه وتماسك أجزاء جسمه (ملعقة خل أبيض أو ليمونة . ½ ملعقة ملح إلى لتر ماء) .

٤ — ترفع حرارة الماء لدرجة الغليان . ثم تهدأ الحرارة ويتمم النضج حتى لايكون عرضه للكسر . والمدة المقررة ٦ : ١٠ دقائق لكل ½ كيلو . ومن ٦ : ١٠ دقائق زيارة .

٥ — يرفع عن النار ويصفى السمك من الماء .

٦ — يستعمل على حسب الصنف أو يقدم مع شرائح الليمون والمقدونس أو الصلصة

ملحوظة .

١ — يمكن تمليح السمك بالليمون والفلفل ثم لفه فى ورق مدهون وسلقه . وهذه الطريقة تمنع تسرب المواد الغذائية فى الماء بكمية كبيرة

٢ — لا يسلق السمك المنزوع جلده . بل يبقى الجلد وتنزع العينان .

٣ — يعرف نضج السمك بانفصال العظم من اللحم بسهولة وبتمزق الجلد .

٤ — تختلف المدة المقررة للسلق على حسب حجم السمك .

أنواع السمك الصالحة عادة للسلق : الشال . القرموط . اللبيس . قشر البياض البورى . البلطى . البياض . القاروس . الوقار . اللوت .

حساء السمك رقم ١ ، رقم ٢ ، رقم ٣

ذكرت فى باب الحساء (من صفحة ٦٠ إلى ٦٢)

السمك المسلوق الطازج

الطريقة :

١ — ينظف السمك . وإذا أريد سلقه صحيحا فيترك رأسه وتنزع الأعين ،

٢ — يوزن لتقدير وقت السلق (من ٦ : ١٠ دقائق لكل نصف كيلو ، ٦ : ١٠ دقائق زيادة)

٣ — يسلق فى قدر من الماء يكفى لتغطيته فقط . ويضاف إليه الآتى :

(ا) الملح : بمعدل ملعقة كبيرة لكل لتر ماء .

(ب) الخل أو عصير الليمون : بمعدل ملعقة حلو لكل لتر

(ح) قليل من الجبهان والمصطكى ، بصلة صحيحة .

٤ ـ يوضع السمك فى ماء السلق المعد وهو ساخن ، أى قبل أن يصل لدرجة الغليان ويترك على هذه الدرجة حتى يتم نضجه .

٥ ـ يرفع السمك من الماء ويصفى جيداً بوضعه على قطعة شاش نظيفة .

التقديم :

١ ـ تقدم السمكة صحيحة على مفرش من الورق ويجمل بالليمون والمقدونس وتقدم معها الصلصة على حدة فى القارب الخاص .

٢ ـ تقدم السمكة صحيحة على فوطة مطوية على شكل الطبق وتجمل بالليمون والمقدونس وتقدم معها الصلصة على حدة

٣ ـ ينزع الجلد وتقدم السمكة صحيحة بعد تغطيتها بالصلصة الملائمة وتجميلها بالليمون والمقدونس الخ .

٤ ـ ينزع شوك وجلد الجزل المسلوقة وترص بنظام فى الصحن وتغطى بالصلصة وتجمل بالمقدونس والليمون والجزر المسلوق المقطع أو المخلل .

الصلصات الملائمة للسمك المسلوق

١ ـ الصلصة البيضاء (صفحة ٦٤)	٤ ـ صلصة المقدونس (صفحة٦٧)
٢ ـ صلصة الأنشوجة (صفحة ٦٧)	٥ ـ صلصة الجبرى (صفحة٦٩)
٣ ـ صلصة الخردل(المستردة)صفحة٦٩	٦ ـ الصلصة الإيطالية (صفحة ٧٦)

سلق السمك المملح الجاف (البكلاه)

الطريقة :

١ ـ يقطع السمك جزلا متوسطة ثم يغسل وينقع فى ماء بارد مدة ١٢ : ١٨ ساعة مع تغيير ماء النقع مرة كل ٤ ساعات ، ثم ينظف جيداً من القشر ويشطف .

٢ ـ يغطى بالماء البارد ويرفع على نار هادئة ، ويترك حتى ينضج .

٣ ـ يرفع من الماء ويجفف ويرص فى صحن مناسب ويغطى بالصلصة ، وأحسنها صلصة البيض (صفحة ٦٦) والصلصة البيضاء (صفحة ٦٤) .

٤ ـ يجمل بالليمون والمقدونس والجزر المسلوق المقطع أو المخلل .

سلق الجمبرى

يختلف سلق الجمبرى عن سلق السمك لأنه يستغنى فيه عن الماء إذ يكفى ماؤه للتسوية إلا فى الأنواع الكبيرة الحجم فقد يضاف إليه قليل جداً من الماء .

الطريقة :

١ ـ يغسل الجمبرى عدة مرات للتخلص من الرمل .

٢ ـ يوضع فى طبقات متبادلة مع البصل المقطع حلقات والكرفس وقليل من الملح والفلفل والكمون والمصطكى والحبهان وعصير الليمون (ويضاف قليل من الماء للجمبرى الكبير الحجم) .

٣ ـ يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج مع ملاحظة تقليبه آنا فآنا .

٤ ـ يرفع الإناء بعيداً عن النار ويهز ما بداخله .

٥ ـ يقدم كما هو (بدون تقشير) ومعه الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) أو يقشر ويقدم على حسب الرغبة .

سلق أبو جلامبو

المقادير : عدد ١٢ أبو جلامبو . بصلة . كوب ماء . ملح وفلفل . ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة : يوضع أبو جلامبو مع باقى المقادير ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج .

سلاطة أبو جلامبو

المقادير :

عدد ٣ أبو جلامبو
عدد ٢ ملعقة كبيرة من خل
عدد ٢ بيضة مسلوق جامداً

عدد ٢ ملعقة كبيرة من زيت سلاطة
ملح وفلفل أبيض
قليل من الفلفل الأحمر

الطريقة :

١ - ينزع اللحم من أبو جلامبو مع الاحتفاظ بالصدفة سليمة .
٢ - تنظف الصدفة جيداً بمسحها بخرقة نظيفة .
٣ - يخلط اللحم بالزيت والخل ويتبل بالملح والفلفل .
٤ - تملأ الصدفة بالخليط المتبل ثم تجمل بالليمون والمقدونس وبياض البيض المفر والمح المنخول . يرص على صحن مفروش بسلطة الخضر (خس وطماطم) .

صيادية السمك

المقادير :

لكل ½ كيلو سمك	بصلة كبيرة مفرية ناعماً	٢ فنجان كبير من الماء
فنجان كبير من أرز	٢ملعقة كبيرة زيت سيرج أو فرنساوى	ملح ـ فلفل

الطريقة:

١ - يقلى البصل المفرى فى الزيت حتى يغمق لونه . ثم يرفع الإناء بعيداً عن النار ويسحق البصل جيدا . يضاف الماء والملح والفلفل ويترك على النار حتى يغلى .
٢ - يضاف إليه السمك ويترك حتى ينضج فينزع ويصفى السائل لعمل الأرز .

ملحوظة : إذا أريد عمل حساء السمك الأدكن مع الصيادية يزيد مقدار الماء بحيث يكون لترا ، وينزع السمك وجزء من السائل للحساء . ويترك مقدار فنجانين من السائل لعمل الأرز .

٣ - يضاف الأرز النظيف المغسول إلى السائل ويترك على النار الهادئة إلى أن ينضج

التقديم : ١ - يغرف الأرز فى الصحن ، ويرص حوله السمك المسلوق ويجمل بالليمون والمقدونس .

٢ يغرف الأرز فى الصحن ويجمل بقليل من السمك المسلوق المفصص والليمون والمقدونس ،ويقدم باقى السمك فى صحن آخر بعد تجميلة بالليمون والمقدونس

٤ - يوضع الأرز فى قالب ساذج على هيئة طبقات متبادلة من السمك المسلوق المفصص ثم يقلب القالب ويجمل بالليمون والمقدونس وبقية السمك .

صيادية الجمبرى النيء

يستبدل بالسمك الجمبرى ، وتعمل كالآتى :

١ – تجهز البصلة كالسابق وتسحق ثم يضاف إليها الماء وتترك حتى تغلى .

٢ – يقشر الجمبرى النيء ويضاف للماء ويترك حتى ينضج نصف نضج .

٣ – يضاف الأرز المغسول ويقلب الجميع قليلا ويترك الإناء على نار هادئة حتى ينضج .

٤ – يغرف فى أطباق ويجمل بحلقات الليمون الرفيعة والمقدونس ووحدات الجمبرى الناضج المقشور ، أو يوضع فى قالب ويكبس قليلا ثم يقلب ويجمل .

صيادية الجمبرى الناضج

تعمل كصيادية الجمبرى النيء باستعمال الجمبرى الناضج المقشر .

طرق إضافية :

٢ – يضاف للأرز قبل تمام نضجه ويقلب معه حتى يتوزع .

٢ – يضاف للأرز فى أثناء الغرف كالآتى :

(ا) تغرف الصيادية فى أطباق وتجمل بوحدات الجمبرى على حسب الذوق .

(ب) يغرف الأرز فى قالب ساذج على هيئة طبقات متبادلة مع الجمبرى بحيث تكون الطبقة الأولى للقالب من الجمبرى حتى تكون شكلا زخرفيا عند قلب الأرز .

سمك المايونيز

المقادير الأساسية :

كيلو سمك مسلوق (ص ٢٠٨)	ملح وفلفل أبيض
من ١ – ١½ كوب صلصة مايونيز (ص٨٥)	ملعقة كبيرة عصير ليمون

للتجميل : جمبرى مسلوق مقشور . بيض مسلوق جامد . خس سلاطة . طماطم صغيرة الحجم (صحيحة أو مقورة ومحشوة بالصلصة والسمك المفرى) . مخللات مختلفة كالخيار والجزر والزيتون المحشو الخ .

الطريقة :

١ - يسلق السمك كالسابق (صفحة ٢٠٨) إلا أنه يضاف لماءالسلق كمية من الكرفس علاوة على المقادير المضافة .
٢ - يرفع السمك من ماء السلق ويصفى من الماء وينزع منه الجلد والشوك وهو ساخن مع حفظ الذنب والرأس صحيحة .
٣ - يترك جسم السمك سليما كما هو أو يفرى بشوكة، وتفضل الطريقة الأخيرة لخلوها تماماً من الشوك الرفيع .
٤ - يتبل اللحم المفرى بالملح والفلفل وعصير الليمون وقليل من الصلصة والبيض .
٥ - يوضع السمك المهروس فى صحن مستطيل على هيئة سمكة ويوضع لها الرأس والذنب وتغطى بالصلصة . وتجمل على حسب الذوق بالمخللات والخس والطماطم والجمبرى والبيض الخ .

جزلة السمك بالمايونيز

الطريقة : كالسابقة ، إلا أن السمك يعمل على هيئة جزلة كبيرة ، ويستغنى حينئذ عن الرأس والذنب - تغطى الجزلة بطبقة سميكة نوعاً من الصلصة وتجمل على حسب الذوق .

محارات السمك بالمايونيز

يجهز السمك كسابق إلا أنه يخلط بكمية كبيرة نوعاً من الصلصة .

طريقة التقديم : يقدم السمك بطريقتين :

١ — يوضع السمك المعد فى محارات خاصة بشكل هرمى غير منتظم(منكش) وتجمل.
٢ - يوضع السمك فى المحارات متساوى السطح ثم يغطى بطبقة من صلصة المايونيز بشرط أن تكون قطع التجميل صغيرة ورفيعة لتلائم حجم المحارة .

ملحوظة : يقدم لكل شخص محارة .

كامخ (سلطة) السمك (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو سمك مسلوق مقطع خال من الشوك والجلد (صفحة ٨٠ ٢)	بيضتان مسلوقتان جامداً ومقطعتان حلقات	أو ½ فنجان من الشيكوريا أو الجرجير أو الطماطم
½ فنجان خس سلاطة مقطع رفيعاً	½ فنجان كرفس أبيض مقطع رفيعاً	كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥) ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة : يوضع السمك والخضر المجهزة فى طبقات متبادلة ، ملاحظة وضع قليل من الصلصة بين كل طبقة وأخرى . يغطى السطح بالصلصة ويجمل بحلقات البيض المسلوق .

كامخ (سلطة) السمك (رقم ٢)

المقادير :

½ كيلو سمك مسلوق خال من الشوك والجلد	خس سلاطه وجرجير	
صلصة مايونيز (صفحة ٨٥) أو إنجليزية	ملح ـ فلفل	يتبل بها السمك
(صفحة ٨٥) أو فرنسية (صفحة ٨٨)	قليل من عصير الليمون	

للتجميل :

خيار مخلل رفيع	قليل من الزيتون الأسود المنزوع النوى
جمبرى مقشور مسلوق	« « البنجر المسلوق المملح المقطع حلقات

الطريقة : كسلطة السمك رقم ١ باستعمال صلصة المايونيز أو الصلصة المختارة (إنجليزية . فرنسية) تجمل السلطة بالخيار والجمبرى والزيتون والبنجر على حسب الذوق .

سمك الطراطور

المقادير:

كيلو سمك	ملح ـ فلفل أبيض	يتبل بها السمك
مقدار من صلصة الطراطور (صفحة ٩٧)	ملعقة كبيرة من عصير الليمون	بعد النضج

للتجميل :

خيار مخلل رفيع جداً	دوائر أو أنصاف دوائر من الليمون المقطع رفيعاً
جزر أفرنجى مخلل مقطع	قليل من أوراق المقدونس

الطريقة

١ - ينظف السمك ويسلق وينزع الجلد والشوك مع الاحتفاظ بالرأس والذيل صحيحاً (كما فى المايونيز)، وقد ينظف السمك ويطهى فى الفرن مع قليل من الزيت .

٢ - يفرى اللحم للتخليص من الشوك ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .

٣ - يوضع نصف مقدار السمك المتبل فى صحن مستطيل على هيئة سمكة ويوضع على سطحها طبقة من صلصة الطراطور ، ثم يوضع الرأس والذيل .

٤ - تغطى طبقة الصلصة بباقى السمك ويساوى سطحها تماما بحيث تكون سمكة ممتلئة متساوية السطح تغطى السمكة بالصلصة الباقية تجمل بالخيار والليمون والجزر .

جمبرى بالمايونيز

المقادير :

كيلو جمبرى مسلوق (صفحة ٢١٠)	ملح، فلفل، عصير ليمون (يتبل بها الجمبرى)
كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)	بيض مسلوق وخيار مخلل رفيع (للتجميل)

الطريقة :

١ - ينظف الجمبرى ويسلق بالطريقة المعروفة ثم يقشر ويجفف ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون يرص فى سلطانية بلورية رصا هندسيا ثم يغطى بصلصة المايونيز

٢ - يزركش السطح بالبيض المسلوق والخيار المخلل ووحدات الجمبرى زركشة بسيطة

طماطم محشو بالجمبرى

المقادير :

عدد ١٠ : ١٥ من الطماطم المتوسطة الجامدة المستديرة	كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)
½ كيلو جمبرى مسلوق مقشور ومملح (ص ٢١٠)	عدد ١٠ : ١٥ من ورق خس السلاطة المتوسط الحجم

الطريقة :

١ — تفرغ الطماطم من القلب ثم تملح وهى صحيحة وتنكس وتترك لتصفية مائها
٢ — تحشى بالجمبرى المقشر المسلوق المملح ويغطى الجمبرى بصلصة المايونيز .
٣ — يغسل ورق خس السلاطة ويجفف ويترك صحيحاً ثم يرص جنباً لجنب حول الصحن المعد بحيث تتكون منه فرشة ، ويجب أن تكون حافتها متساوية مع حافه الصحن .
٤ — ترص الطماطم المحشوة على الفرشة بنظام وقد تجمل بقليل من المقدونس

طماطم محشو بالسمك

المقادير :

¼ كيلو سمك مسلوق مفرى (ص٢٠٨)	ملح وفلفل أبيض
مل ٣ ملاعق كبيرة صلصة مايونيز (ص ٨٥)	قليل من الخيار المخلل المفرى غليظا
عدد ٥ طماطم متوسطة جامدة مستديرة	مقدونس

الطريقة :

١ — تقطع الطماطم نصفين وتقور ثم تملح وتنكس وتترك لتصفية مائها .
٢ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض عدا المقدونس وتتبل .
٣ — تملأ الطماطم بالخلطة بحيث تكون مرتفعة وتزخرف بأوراق المقدونس وتعمل لها يد بعروق المقدونس الغليظة نوعاً بحيث تمثل شكل السلة .

ثانياً — التسبيك

تتبع الطريقة المتبعة فى تسبيك اللحوم ، وتصلح عادة للأسماك ذات الأنسجة الغليظة أو على حسب الصنف المراد طهيه .

أنواع السمك الصالحة للتسبيك : الشال القرموط ؛ اللبيس ، قشر البياض ، البياض ، البلطى ، الأنوم ، القاروص ، المياس ، اللوت ، البورى .

السمك المسبك الأبيض (على الطريقة الشرقية)

المقادير :

لكل ½ كيلو سمك
مصطكى وحبهان
ملح وفلفل أبيض
٢ كوب ماء
ملعقة كبيرة من الدقيق
عدد ٢ ملعقة زيت أو ملعقة كبيرة من السمن

الطريقة :

١ — ينظف السمك ويقطع جزلا ـ يستحسن استعمال الرءوس والذيل لهذه الطريقة وبعض الجزل .

٢ — يقدح السمن أو الزيت وتوضع به وحدات المصطكى والحبهان ثم يشوح السمك فيه ويرفع . ويقلب الدقيق فى الزيت أو السمن المتخلف بحيث يحمر لونه .

٣ — يضاف الماء تدريجاً مع التقليب المستمر .

٤ — تتبل الصلصة وتترك لتغلى ثم يضاف إليها السمك المشوح ويغطى الأناء وتترك على نار هادئة حتى ينضج السمك . يضاف عصير الليمون ويعاد تتبيلها وتغرف ساخنة .

٥ — تجمل بالليمون والمقدونس .

السمك المسبك (على الطريقة الأفرنجية)

المقادير :

½ كيلو سمك
ملعقة سمن ـ ملعقة دقيق
ملح وفلفل أبيض
ملء كوب خلاصة أو لبن
عدد ٢ ملعقة كبيرة كريمة
ملعقة شاى عصير ليمون

الطريقة :

١ — ينظف السمك ويغسل ويجفف جيداً .

٢ — يسيح نصف مقدار السمن ويشوح فيه السمك بشرط ألا يحمر لونه .

٣ — يضاف إليه الخلاصة أو اللبن ، ثم يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة حتى ينضج

(حوالى ½ ساعة) ينشل السمك ويوضع فى صحن دافئ ويكيل البهريز المتخلف من طهى السمك ويكمل باللبن إلى مقدار كوب .

٤ — يسيح باقى السمن ويقلب فيه الدقيق ، ثم يصب عليه البهريز (الذى نضج فيه السمك المكمل باللبن) تدريجاً مع التقليب الجيد .

٥ — تغلى الصلصة مدة ٣ دقائق ، ثم تنزع من على النار وتترك لتبرد قليلا ثم يضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وتقلب جيداً ويعاد تتبيلها .

٦ — تصفى ويغطى بها السمك ويجمل بالليمون والمقدونس .

السمك المطهى فى اللبن

المقادير :

½ كيلو سمك	ملح ـ فلفل
كوب لبن ، ملعقة حلو دقيق	ملعقة حلو مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — يسخن اللبن ويضاف إليه السمك المنزوع شوكه وجلده ، ويترك على نار هادئة حتى ينضج (من ½ـ¾ ساعة) مع ملاحظة تغطية الإناء . وينشل ويرص فى صحن .

٢ — يمزج الدقيق بقليل من اللبن ثم يضاف اللبن الذى طهى فيه السمك ، ويقلب جيداً ويعاد على النار حتى يغلى مدة ثلاثة دقائق .

صينية السمك بالبطاطس رقم (١)

الطريقة :

كيلو سمك	¼ رأس ثوم ، إذ أريد
من ١ - ١½ كيلو بطاطس	ملح ـ فلفل ـ بهار
½كيلو بصل ـ½ كيلو طماطم	قطع من الكرفس الأبيض
¼ كوب زيت فرنساوى	١½ كوب ماء ـ عصير ليمون

الطريقة :

١ — ينظف السمك ويملح بالملح والفلفل وعصير الليمون ويترك صحيحاً وقد يقطع جزلا ، يقشر البطاطس ويقطع حلقات متوسطة السمك .

٢ — يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة ويدعك بالملح والفلفل والبهار .

٣ — يقطع الطماطم حلقات متوسطة أو يصفى نصفها ويقطع النصف الآخر .

٤ — تخلط جميع الخضر بعضها ببعض وتتبل ثانياً وترص فى الصينية أو الطاجن ويوسطها السمك .

٥ — ترص الطماطم المقطعة حلقات على الوجه ويضاف الماء والزيت ، ويغطى الإناء ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يقرب نضجها فيرجع الغطاء ليحمر الوجه .

٦ — يوضع حول الطاجن أو الصينية ورقة مشرشرة الحافة وتثبت بدبوس .

٧ — يقدم على المائدة فى صحن أكبر حجما من الطاجن .

صينية السمك بالبطاطس (رقم ٢)

المقادير :

كيلو سمك
من ١ - ١½ كيلو بطاطس
¼ رأس ثوم ، إذا أريد

ملح - فلفل - بهار
¼ كيلو عصاج - ملعقة صنوبر
½ كيلو بصل ، ½ ك طماطم

٢ ملعقتا سمن
١½ كوب ماء

الطريقة :

١ — ينظف السمك ويتبل ويترك صحيحاً ويحشى بالعصاج والصنوبر (صفحة ١٤٩)

٢ — تجهز الخضر وتتبل كالسابق وترص فى الصينية . ويضاف الماء والسمك ويوسطها السمك المحشو بالعصاج ، تزج فى فرن متوسط الحرارة وتتمم كالسابق .

صينية السمك بالطماطم

المقادير :

½ كيلو سمك
¼ رأس ثوم
٢ بصلة

ملح - فلفل - ليمون
حزمة كرفس - مقدونس
¼ كيلو طماطم

ملعقتان كبيرتان من
زيت فرنساوى

الطريقة :

١ — يقطع البصل حلقات رفيعة ويدعك بالملح والفلفل .
٢ — يضاف إليه الثوم المقطع أو المفرى رفيعاً ، كذا الكرفس المخروط والمقدونس والليمون وجزء من الطاطم المقطعة حلقات .
٣ — يوضع نصف الخليط فى الصينية أو الطاجن ثم السمك المتبل ثم النصف الباقى
٤ — توضع كمية الطماطم الباقية على الوجه وترش الصينية بالزيت الفرنساوى ويضاف إليها قليل من الماء .
٥ — تغطى الصينية أو الطاجن وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ، ثم يرفع الغطاء وتترك قليلا لتحمر طبقة الطماطم السطحية .

كزبرية السمك

المقادير :

½ كيلو سمك	ملعقة حلو كزبرة ناعمة	ملح وفلفل
ملعقتان زيت سيرج أو فرنساوى	½ كيلو بصل	قليل من الماء
½ رأس ثوم مدقوق ناعماً	¼ كيلو طماطم	

الطريقة :

١ — يحمر السمك المجهز نصف تحمير فى الزيت ويرفع .
٢ — يحمر البصل المفرى غليظاً فى زيت للتحمير ثم الكزبرة والثوم .
٣ — تضاف الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج ثم يضاف إليها قليل من الماء .
٤ — يوضع السمك ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج السمك ثم يغرف ويقدم ، أو :
٥ — توضع نصف كمية الخلطة فى الطاجن ثم السمك المشوح ، وأخيراً توضع الكمية الباقية ، يغطى الطاجن ويزج فى فرن متوسط الحرارة ويترك إلى أن ينضج .
٦ — يرفع الغطاء قبل تمام النضج ليحمر الوجه .

كونية السمك

المقادير :

½ كيلو سمك	¼ رأس ثوم
ملعقة شاى من كمون مدقوق ناعماً	٢-٣ ملاعق كبيرة من زيت فرنساوى
طماطمه (وقد يستغنى عنها)	½ كوب ماء - ملح وفلفل

الطريقة :

١ — يقدح الزيت ويضاف إليه الثوم المدقوق ناعماً والمخلوط بالكمون ويقلب جيداً حتى يصفر . يضاف إليه عصير الطماطم فى حالة استعماله وتترك حتى تنضج .

٢ — يضاف الماء ويترك حتى يغلى ، فيضاف إليه السمك المعد وتترك على نار هادئة مع تغطية الإناء حتى ينضج ثم يغرف . أو يوضع فى طاجن ، ويغطى ويزج فى الفرن ويترك حتى ينضج السمك ويقدم للأكل بالطاجن .

سمك بالكارى

المقادير :

مقدار من صلصة الكارى (صفحة ٧٨)	كوب أرز
١ كيلو سمك خال من الشوك والجلد	ليمونة ومقدونس

الطريقة :

١ — ينظف السمك وينزع الجلد والشوك ويقطع جزلا صغيرة .

٢ — تعمل صلصة الكارى (صفحة ٧٨) ثم يضاف السمك إلى الصلصة . ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة جداً حتى ينضج السمك .

٣ — يسلق الأرز (صفحة ٢٩١) ويوضع حول الطبق مع تجويف فى الوسط .

٤ — يوضع السمك بالكارى فى التجويف ، يجمل الطبق بالليمون والمقدونس .

أبو جلامبو بالكارى

المقادير :

٣:٤من أبو جلامبو الناضج (ص٢١٠)	كوب صلصة بالكارى (صفحة ٧٨)
ذرة من (المستردة) الخردل	ملح وفلفل

الطريقة :

١ — ينزع اللحم ويقطع قطعا صغيرة نوعا وتتبل بالملح والفلفل والخردل(المستردة)
٢ — تعمل صلصة الكارى وتغلى ثم توضع بها قطع اللحم ويعاد تسخينها .
٣ — يغرف وحوله الأرز المسلوق كالسابق ويجمل بالليمون والمقدونس .

جمبرى بالكارى

مثل أبو جلامبو بالكارى ، غير أن الجمبرى يسلق ويقشر (ص ٢١٠)

طاجن جزل السمك

المقادير :

كيلو سمك	عدد ٤ جزرات أفرنجية	ملعقة كبيرة من عصير ليمون
كوب زيت	مقطعة مكعبات	قليل من البطاطس المسلوق
٢ كوب ماء	٤ بصلة مقطعة حلقات رفيعة	الصغير ـ ملح وفلفل

الطريقة :

١ — يحمر البصل قليلا فى الزيت ثم يضاف إليه الجزر ويقلب به جيداً .
٢ — يضاف الماء وتغطى الخضر وتترك حتى قرب النضج .
٣ — توضع الخضر وجزل السمك وعصير الليمون فى طاجن أو صينية وتتبل بالملح والفلفل . يزج فى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج السمك .
٤ — يغرف فى صحن مستطيل ويرص حوله البطاطس الصغير المسلوق .

سمك على الطريقة الفرنسية

المقادير

½ كيلو سمك موسى	ملعقة حلو من دقيق
ملعقة كبيرة من عصير ليمون	ملعقة حلو سمن
قليل من الخيار المخلل المفرى غليظاً	كوب ماء أو خلاصة السمك
ليمون ومقدونس للتجميل	(صفحة ٣٤)

للصلصة

الطريقة :

١ — ينظف السمك وينزع شوكه وجلده ثم يوضع فى صينية مدهونة بالسمن .
٢ — يصب عليه عصير الليمون والماء ويغطى السمك بورقة مدهونة .
٣ — ترفع الصينية على النار حتى يغلى السائل ثم تزج فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ، أى حتى ينضج السمك . ينشل السمك ويرص فى صحن .
٤ — تعمل صلصة بيضاء من الخلاصة المتخلفة والدقيق والسمن (كما فى صفحة ٦٤) ويضاف إليها قليل من الخيار المخلل المفرى غليظاً .
٥ — يغطى السمك بهذه الصلصة ويجمل بالليمون والمقدونس والخيار .

ترلى السمك

المقادير :

½ - ¾ كيلو سمك	كوب خلاصة أو ماء	ملح - فلفل
½ كيلو طماطم	بصلة مفرية - قليل من	كيلو خضر منوعة (بسلة،
½ كوب زيت فرنساوى	الثوم المفرى	بطاطس. جزر أفرنكى)

الطريقة :

١ — يحمر السمك فى الزيت ثم يرفع ويحمر البصل المفرى ثم الثوم المفرى .
٢ — تضاف الطماطم المقشورة المقطعه وتقلب قليلا على النار .
٣ — يصب الماء أو الخلاصة وتترك على النار حتى تغلى ، ثم تضاف إليها الخضر

المجهزة حتى يتم نضجها يرص السمك فى صينية ويغطى بالخلطة السابقة .

٤ — وتزج الصينية فى فرن حار نوعاً مدة ١٠ دقائق حتى ينضج السمك .

٥ — يغرف السمك والخلطة بنظام ويجمل بالليمون والمقدونس .

طاجن السمك بالفريك

½ كيلو سمك كوب فريك	⅓ كوب زيت سيرج أو فرنساوى
بصلة مفرية ، ملح فلفل	من ١½ : ٢ كوب خلاصة سمك أو ماء

الطريقة :

١ — يجهز السمك ويقطع جزلا وينزع الشوك .

٢ — يقدح الزيت ويشوح فيه السمك المقلى بالدقيق ويرفع منه .

٣ — يعمل بهريز من الشوك (صفحة ٣٤)

٤ — تحمر البصلة فى الزيت ، ثم يضاف إليها الفريك المغسول ويقلب حتى يحمر يضاف السائل للفريك ويتبل ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج نصف نضج .

٥ — يوضع نصف الفريك فى الطاجن ثم يلتى الفريك .

٦ — يرش على الوجه قليل من الزيت المقدوح ، ويزج الطاجن فى الفرن حتى يتم النضج

٧ — يوضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الطرف وتثبت بدبوس .

٨ — يقدم الطاجن للمائدة على صحن أوسع منه .

ثالثا — التحمير

قلى السمك

هذه الطريقة من أشهر طرق طهى السمك وأحبها للإنسان ، ولقلى السمك يتبع الآتى :

٢ — يتبل بالملح والفلفل وقليل من عصير الليمون أو بالملح والكمون والثوم كما فى السمك المقلى بالدقيق ويغطى بأحد الأغلفة الآتية :

(أ) الدقيق المتبل بالملح ، وفى هذه الحالة يقلى السمك بالطريقة البسيطة .
(ب) بالبيض والبقساط ، ويجب أولا فى هذه الطريقة غمس السمك فى الدقيق المتبل
(حـ) بالنقيطة الفرنسية (د) بالعجين : الدقيق والماء
ويلاحظ فى استعمال الثلاثة الأغلفة الأخيرة أن يكون السمك منزوع الشوك أو الشوك والجلد .

٤ — يتبع فى قلى السمك الطريقة المتبعة فى اللحم .
٥ — يقدم ساخناً أو بارداً ويجمل بالليمون والمقدونس .

أنواع السمك الصالح للقلى : البياض ، اللبيس ، قشر البياض ، الثعبان ، البسارية ، البلطى ، القاروص ، المياس . المرجان ، الأنوم ، الشال ، البربونى ، البورى .

سمك مقلى بالدقيق

المقادير : سمك مجهز ومقطع ، زيت للتحمير ، مقدونس للتجميل ، ملح ، كمون ، ثوم ليمون ، دقيق .

الطريقة :

١ — يجهز السمك ويترك صحيحا إن كان من النوع الصغير ، أو يقطع على حسب الرغبة و يملح خفيفا .
٢ — يدق الكمون والثوم والملح ويتبل به السمك ثم يعصر عليه الليمون ويترك قليلا
٣ — يغطى السمك خفيفا بالدقيق ويقلى فى الزيت المقدوح .
٤ — يرفع السمك ويصفى على ورقة .
٥ — يرص فى الصحن ويجمل بالليمون والمقدونس ويقدم ساخنا أو بارداً .

سمك موسى المقلى

الطريقة : يجهز السمك ويتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون مدة ½ ساعة

يغطى بالدقيق كالسابق ويحمر فى الزيت تحميراً بسيطاً ويرفع على ورقة لتمتص الزيت

ملحوظة : قد تتبل أنواع عدة من السمك (خلاف سمك موسى) باستعمال جوزة الطيب بدلا من الثوم الكمون .

سمك مقلى بالدقيق والماء

المقادير :

لـكل ½ كيلو سمك (ينزع جلده وشوكه)	ملعقتان كبيرتان دقيق
ملح وفلفل وعصير الليمون	ماء حوالى ½ كوب

الطريقة :

١ ـ يجهز السمك وينزع جلده وشوكه ، ثم يقطع على حسب الرغبة ، وقد يقطع جزلا ، ويترك الجلد وينزع ما أمكن من الشوك .

٢ ـ يمزج الدقيق بالملح والفلفل ويضاف إليه مقدار من الماء يكفى لتكوين مزيج غليظ نوعا يغطى ظهر الملعقة ، ويجب أن يكون هذا المزيج ناعماً جداً .

٣ ـ يغمس السمك فى خليط الدقيق والماء ويحمر إما فى الزيت أو السمن المقدوح ، ويفضل أن يكون التحمير غزيراً .

٤ ـ يصفى السمك على ورقة ويرص فى الصحن ويجمل بالليمون والمقدونس .

سمك مقلى بالنقيطة الرخيصة

المقادير : لـكل ½ كيلو سمك ، مقدار من النقيطة الرخيصة (ص ٤٠٦) صلصة طماطم (ص ٩٨)

الطريقة :

١ ـــ ينظف السمك وينزع عظمه وجلده ويقطع شرائح متوسطة .

٢ ـــ يتبل السمك مدة ساعة فى الآتى :

ملء ملعقة كبيرة من زيت زيتون ، ملعقة شاى من عصير الليمون ، ملعقة شاى من مقدونس مفرى ، ملعقة شاى من خل . ملح وفلفل أبيض .

٣ ـــ ترفع القطع وتجفف وتتبل بقليل من الدقيق ، تغطى القطعة بالنقيطة المعدة وتحمر تحميراً غزيراً فى الزيت المقدوح ثم ترفع القطع على ورقة لتمتص الزيت .

٤ ـــ يرص السمك فى الصحن ويجمل بالمقدونس والليمون وتقدم معه صلصة الطماطم

سمك مقلى بالنقيطة الراقية

المقادير : لكل ½ كيلو سمك ، مقدار من النقيطة الراقية (ص ٤٠٦) .

الطريقة :

١ — يجهز السمك كالسابق ويتبل فى خليط الزيت والخل والليمون والمقدونس مدة ساعة ثم ترفع القطع وتجفف وتتبل فى قليل من الدقيق .
٢ — تغطى القطع بالنقيطة الراقية بدلا من الرخيصة وتحمر كالسابق .
٣ — يرص السمك فى الصحن ويجمل بالليمون والمقدونس وتقدم معه صلصة الطماطم

سمك مقلى بالبيض والبقسماط

المقادير :

½ كيلو سمك منزوع جلده وشوكه ومقطع قطعاً منتظمة متساوية	ملح — فلفل — جوزة الطيب
	عصير ليمون
فتات خبز ناعم جاف فاتح اللون	بيضتان — زيت أو سمن

الطريقة :

١ - يجفف السمك المعد المتبل فى الملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون
٢ — يرب البيض قليلا حتى يمتزج المح (الصفار) بالبياض .
٣ — تغمر قطع السمك المعد فى البيض وترفع منه باحتراس وتتبل فى فتات الخبز الناعم ويضغط عليها بسكين حتى يعلق الفتات تماما بجميع السطح .
٤ — يقلى السمك فى الزيت أو السمن الغزير المقدوح ، ويستعان على ذلك باستعمال سلة القلى الخاصة ، تهدأ النار بعد دقيقتين من وضع السمك حتى لا يحمر لونه قبل تمام نضجه .
٥ — يرفع من السمن أو الزيت وتهز السلة ويوضع السمك على ورقة لتمتص المادة الدهنية . يرص فى الصحن ويجمل بالليمون والمقدونس .

ملاحظة : يمكن تحمير السمك بالبيض والبقساط تحميراً بسيطاً ، إلا أنه يفضل التحمير الغزير .

سمك بكلاه مقلى

الطريقة :

١ — يقطع السمك وينقع مدة ١٢ - ١٨ ساعة مع تغيير المياه .
٢ — ينظف من قشرة جيداً ويشطف ويقطع قطعاً مناسبة .
٣ — يتبل فى الكمون والثوم والليمون مدة ½ ساعة ، أو يتبل فى جوزة الطيب.
٤ — يتبل فى الدقيق ويقلى فى الزيت المقدوح .
٥ — يجمل بالليمون والمقدونس ويقدم مع صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

البساريا المقلية على الطريقة المصرية

الطريقة :

١ - تنظيف البساريا وتتبل على حسب الرغبة .
٢ - تغطى بالدقيق وتجمع كل ثلاث أو أربع وحدات معاً وتلصق مع الذيل .
٣ - تقلى فى الزيت المقدوح تجمل بالليمون والمقدونس .

البساريا المقلية على الطريقة الأفرنجية

المقادير : بساريا . ماء مثلج . دقيق . فلفل أحمر . سمن أو زيت غزير للتحمير

الطريقة :

١ - تنظيف البساريا وتوضع فى إناء به ماء مثلج ويوضع الإناء فى الثلاجة .
٢ - تجفف البساريا بقطعة نسيج .
٣ - ترش قطعة نسيج جافة بكمية من الدقيق وتوضع بها كمية متوسطة من البساريا الجافة ويرش عليها قليل من الدقيق وتجمع أطراف الفوطة وتهز حتى يلتصق الدقيق بالبساريا .

٤ - توضع البساريا حينئذ فى سلة التحمير الخاصة وتهز للتخلص من الدقيق الزائد
٥ - تقلى البساريا فى السمن المقدوح الساخن مدة ٣ — ٤ دقائق مع تحريك السلة فى أثناء القلى .
٦ - ترفع السلة وتوضع البساريا على ورقة لتمتص السمن أو الزيت .
٧ - تتبل بالملح والفلفل وتقدم على مفرش من الورق ومعها الليمون المقطع أرباعا .

سمك مقلى بالخضر

المقادير :

كيلو سمك متوسط الغلظ	ملح — فلفل	½ كيلو بازلاء سوتية
و بطاطس مقطع حلقات	عدد٣طماطم مستديرة كبيرة	جزرة سوتية مقطعة مكعبات

الطريقة :

١ - ينظف السمك ويقطع جزلا ويتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون
٢ - يقلى السمك فى الزيت .
٣ - يحمر البطاطس المقطع حلقات . تقشر الطماطم (وذلك بغمسها فى ماء ساخن مدة دقيقة ثم رضها وينزع قشرها) وتقطع حلقات ثم تتبل .
٤ - يرص السمك فى الصحن وتوضع على جزلة السمك قطعة البطاطس وعلى التى تليها حلقة طماطم ، وهكذا بالتبادل .
٥ - توضع الخضر السوتية (البازلاء والجزر) على شكل هرم بواسطةهذه الحلقات
٦ - يجمل الصحن بالمقدونس والليمون المقطع أنصافاً .

كفتة السمك (رقم ١)

المقادير :

¼ كيلو سمك مسلوق مفرى	ملعقة شاى منمقدونس	ملعقة كبيرة زبد سائح
حبةمنالبطاطسمسلوقة ومهروسة	مفرى — صفار بيضة	ملح ،فلفل،عصير ليمون

كفته السمك (رقم ٢)

المقادير :

- ١/٤ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس
- ١/٤ كيلو سمك مسلوق ومفرى
- ملعقة زبد
- مح (صفار) بيضة
- ملعقة شاى مسطحة من مسحوق الخردل
- ملح ، فلفل ، قليل من عصير الليمون

كفته السمك (رقم ٣)

- ١/٤ كيلو سمك مسلوق ومفرى
- ١/٨ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس
- ملعقة سمن
- ملعقة شاى من مقدونس مفرى
- صفار بيضة
- عصير ليمون ، ملح وفلفل
- وقليل جداً من الكمون
- ملعقة شاى مسطحة من خردل

الطريقة : رقم ١ ، ٢ ، ٣

١ ـ تخلط جميع المقادير بعضها ببعض جيداً ويضاف الزبد أو السمن السائح وتعجن .
٢ ـ تشكل على هيئة مستديرات وتساوى جيدا وتغطى بالبيض والبقسماط .
٣ ـ تحمر فى السمن أو الزيت المقدوح ثم ترفع منه وتصفى على ورقة .
٤ ـ ترص بنظام فى الصحن وتجمل بالليمون والمقدونس وتقدم ساخنة أو باردة .

كفته السمك بالنقيطة

المقادير : ككفتة السمك رقم ١ (صفحة ٢٢٩) .

الطريقة :

١ ـ تخلط جميع المقادير وتعجن ككفتة السمك .
٢ ـ يبرم الخليط ويقطع قطعا طولها ٣سم ، وتشكل بشكل غطاء (فلين) الزجاجة
٣ ـ تبل القطع المشكلة بقليل من الدقيق ثم تغمس فى النقيطة (ص ٤٠٦) .

٤ - تحمر تحميراً غزيراً ثم ترفع من الإناء على ورقة لتمتص الدهن .

٥ - تجمل المقدونس والليمون ويقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨)

ضلع السمك الناضج (رقم ١)

½ كيلو سمك ناضج مفرى	ملعقة شاى مسطحة من مقدونس مفرى
½ مقدار صلصة بيضاء غليظة جداً (صفحة ٦٤)	قليل من عصير الليمون

الطريقة :

١ - يضاف السمك المفرى والمقدونس وعصير الليمون للصلصة البيضاء وتعجن جيداً وتتبل بالملح والفلفل .

٢ - توضع على شكل مستدير فى طبق مدهون أو مبلل بالماء وتترك حتى تبرد .

٣ - تقسم من ٦ : ٨ قطع وتشكل على هيئة (كستليتة) وتوضع فى كل قطعة قطعة مكرونة فى طرفها المدبب . تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر تحميراً غزيراً .

٤ - تجمل بالليمون والمقدونس وتقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

ضلع السمك الناضج (رقم ٢)

مثل مقادير كفتة السمك رقم ١ (ص ٢٢٩) .

الطريقة : يشكل الخليط مثل ضلع السمك الناضج رقم ١ ويكسى بالبيض والبقسماط ويحمر تحميراً غزيراً وتقدم معه صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

ضلع الجمبرى

المقادير :

½ كيلو جمبرى مسلوق مفرى (ص ٢١٠)	عصير ليمون
ملعقة كبيرة كريمة	نصف مقدار صلصة بيضاء غليظة جداً (صفحة ٦٤)

الطريقة :

١ - تعمل الصلصة البيضاء . تغلى ثم تبرد ويضاف إليها الكريمة .

٢ - يتبل الجمبرى بعصير الليمون والفلفل ويخلط جيداً بالصلصة .
٣ - يعمل ويقدم كضلع السمك (صفحة ٢٣١) .

بفتيك السمك

المقادير :

¾ كيلو سمك	ملعقة شاى من مقدونس مفرى	ملح وفلفل
¼ كيلو جمبرى مسلوق ومقشور	فنجان شاى من فتات خبز	٢ - ٣ مح (صفار) بيضة

الطريقة :

١ - ينظف السمك ويقطع حلقات (جزلا مستديرة) وينزع منها الشوك ، ثم تجفف وتتبل بقليل من الدقيق .
٢ - يسحق الجمبرى فى الهاون مع البيض وفتات الخبز والمقدونس المفرى والملح والفلفل
٣ - يغطى سطح واحد من جزل السمك بالخليط السابق (خليط الجمبرى) ،وتساوى السطح تماماً ثم تغمس الجزل فى الدقيق من جهتها ، ثم تغطى بالبيض والبقسماط
٤ - يحمر تحميراً غزيراً ويقدم مع صلصة الأنشوجة (صفحة ٦٧) أو صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

كفتة الجمبرى

المقادير :

كيلو جمبرى - ملح - فلفل	ملعقة شاى من شبت مفرى
ملعقة شاى صغيرة كمون ناعم	٢-٣ ملاعق كبيرة أرزاً مدقوقاً ناعماً
ملعقة شاى من مقدونس مفرى	¼ رأس ثوم (إذا أريد)

الطريقة:

١ - يغسل الجمبرى جيداً عدة مرات ثم يقشر ويدق حتى يلين بشرط ألا ينعم .
٢ - يخلط بالشبت والمقدونس والأرز المدقوق والثوم حتى تكون عجينة متوسطة الليونة
٣ - تتبل بالملح والفلفل والكمون وتشكل أصابع ثم تتبل الأصابع بالدقيق .

٤ ـ تحمر فى الزيت ثم تطهى فى مقدار من الدمعة (صفحة ٩٩) .

رابعا ـ للشى

الأنواع الخاصة لهذه الطريقة هى : الشال . اللبيس . قشر البياض . البياض . البلطى . الفاروس . البورى . الدنيس . السردين .

الخالطة :

١ ـ يجهز السمك على حسب نوعه ويجفف جيداً ثم يتبل .
٢ ـ يدهن بمادة دهنية ثم يشوى ، أو يغطى بالدقيق أو بالردة ويشوى .
٣ ـ يقدم ساخنا أو بارداً يجمل بالليمون والمقدونس والزبد بالليمون .
٤ ـ تختلف المدة المقررة باختلاف حجم السمك .

شى السمك على الطريقة الشرقية

الطريقة :

١ ـ ينظف السمك ويجهز ، وبعض الأنواع تشوى بدون تنظيف ، وهذه الطريقة شائعة وخصوصا عند أهل السواحل .
٢ ـ يتبل السمك بالملح والثوم والكمون ، أو يتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون وقليل من الزيت ، أو يترك بدون تتبيل .
٣ ـ توضع الصفيحة المعدة للشى على النار حتى تسخن .
٤ ـ يغطى السمك بالردة أو يترك بدون تغطية ، كما فى بعض أنواع السمك كالسردين المشوى ، أو يدهن بالزيت أو السمن قبل الشىء كما فى القراميط .
٥ ـ يشوى السمك ويقلب على الوجهين .
٦ ـ يتبل السمك وهو ساخن أى عقب الشى مباشرة بإحدى الطرق الاتية :
(ا) يرش بالملح كما فى السردين والأسماك الدسمة .
(ب) يتبل فى الماء والملح .
(ح) يتبل فى الخلطة الآتية أو تقدم معه يسحق الثوم ويضاف إليه الملح والكمون وتمزج المقادير بالخل حتى تتكون صلصة خفيفه نوعا .

٧ - يؤكل السمك بارداً أو ساخناً ويجمل بالليمون والمقدونس .

ملحوظة : المدة المقررة للشى تختلف على حسب حجم السمك أو تخانة قطعه

شى السمك على الطريقة الأفرنجية

الطريقة :

١ - يجهز السمك على حسب نوعه وقد يترك صحيحا أو يقطع قطعا غليظة لا تزيدعلى ١ ½ بوصة ، تجفف القطع جيداً وتملح .

٢ - تدهن جيداً بسمن أو زيت أو تغطى بالدقيق المتبل (ملعقة كبيرة من دقيق و ½ ملعقة شاى من ملح وقليل من الفلفل) بعد دهنها جيداً بالمادة الدهنية .

٣ - تشوى على الوجهين أو تشوى بعد الدهن مباشرة مدة ٣ دقائق ثم يعاد دهنها ثانيا وتغطى بفتات الخبز ويتمم الشى (ويأخذ حوالى ٥ دقائق) .

٤ - يؤكل السمك ساخنا أو بارداً بعد تجميله بالليمون والمقدونس وتقدم معه الزبد بالليمون والمقدونس الآتى مقاديرها :

ملعقة زبد . ملعقة شاى من مقدونس مفرى . ملعقة شاى عصير ليمون . ملح فلفل أبيض . قليل من الفلفل الأحمر .

٥ - يدعك الزبد وتضاف إليه بقية المقادير وتسطح على طبق وتترك حتى تبرد .

٦ - عند الطلب تقطع مستديرات وتوضع فوق السمك .

خامسا - طهى السمك فى الفرن

وتطبق هذه الطريقة على جميع أنواع السمك تقريباً ، غير أنه لا يستحسن أستعمالها للسمك الزيتى . ولطهى السمك فى الفرن ثلاث طرق :

١ - الطهى البسيط يوضع السمك صحيحا .

٢ - يحشى السمك أولا ثم يغطى بالدقيق ثم البيض والبقسماط ويطهى .

٣ - يتبل السمك ثم يرش على السطح فتات الخبز ويطهى .

قواعد الطهى فى الفرن

١ - ينظف السمك ويجهز ثم يجفف جيداً ويغطى بإحدى الأغطية السابقة فى رقم ٢

ورقم ٣ على حسب الصنف . يوضع فى طبق فرن أو صينية بها مادة دهنية .

٢ — يزج فى فرن متوسط الحرارة ويغطى بالمادة الدهنية آنا فآنا فى أثناء الطهى ، ويصفى من المادة الدهنية قبل تقديمه .

٣ — يغطى السمك الصغير أو الرقيق الأنسجة بورقة مدهونة قبل وضعه فى الفرن وتلف الشرائح على شكل أسطوانة .

٤ ـ المدة المقررة لطهى السمك فى الفرن تختلف بحسب حجم السمك وتكون حوالى ٦ ـ ١٠ دقائق لكل ½ كيلو و٦ ـ ١٠ دقائق زيادة .

٥ ـ يقدم على حدة ويجمل بالليمون والمقدونس أو مع صلصة الأنشوجة (ص ٦٧) وتستعمل أنواع السمك المستعملة فى التسبيك (ص ٢١٦) .

سمك الأمه

المقادير :

سمكة تزن من ١ ـ ١½ كيلو	ماء ٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون
½ كوب زيت فرنساوى	٤ ملاعق كبيرة من زبيب بناتى
بصلة مفرية ، ملح ، فلفل ، بهار	٢ ملعقتان كبيرتان من صنوبر

الطريقة :

١ ـ تنظف السمكة وتترك صحيحة سليمة .

٢ ـ تملح بالملح والفلفل وبماء ملعقة من عصير الليمون .

٣ ـ تقلى البصلة فى الزيت حتى تحمر نوعا ، فيضاف إليها الزبيب والصنوبر وتتبل هذه الخلطة بالملح والفلفل والبهار ، وعصير الليمون الباقى .

٤ ـ تحشى السمكة بخلطة الزبيب وتخلط وتوضع فى صينية مع قليل من الزيت وتغطى بورقة مدهونة . تزج فى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج .

٥ ـ يفك الخيط باحتراس وتصفى السمكة من الزيت ، وتوضع فى صحن مستطيل .

٦ ـ تجمل بالليمون والمقدونس وبالجزء المتبقى من خلطة الزبيب .

سمك بالعصاج والصنوبر

المقادير :

سمكة تزن كيلو	ملعقتان كبيرتان من الصنوبر
¼ كيلو عصاج (ص ١٤٩) – توابل	ملعقة حلو من مقدونس مفرى

الطريقة : كالأولى ويستبدل بخلطة الصنوبر خلطة العصاج بالصنوبر والمقدونس .

صينية السمك بالزيت والليمون

الطريقة :

١ — يجهز السمك ويترك صحيحا ويملح بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون ، وقد يوضع به قليل من الثوم . يرص فى صينية مدهونة بالزيت ويصب فوقه قليل من الزيت وكمية من عصير الليمون على حسب الذوق وقد يوضع معه بضع وحدات من الفلفل أو خضر الخريف .

٢ — تغطى الصينية بورقة مدهونة وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك (من ١٠ – ١٥ دقيقة) .

صينية السردين بالزيت والليمون

الطريقة : مثل صينية السمك بالزيت والليمون ويستبدل بالسمك السردين .

السمك بالحشو الزائف

المقادير : سمكة تزن ¾ كيلو . مقدار من الحشو الزائف (ص ٨٦١) .

الطريقة :

١ — تنظف السمكة وتترك سليمة صحيحة ثم تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .

٢ — تحشى السمكة بالحشو الزائف ثم تخلط .

٣ — تتبل السمكة من الخارج بالملح والفلفل وعصير الليمون ، ثم ترش بقليل من الدقيق وتغطى بطبقة من البيض والبقسماط (فتات الخبز) .

٤ ـ توضع فى صينية بها قليل من السمن وتزج فى فرن متوسط الحرارة مدة ½ ساعة مع ملاحظة تغطيتها بالسمن آنا فآنا (يرفع السمن الذى بالصينية باستعمال ملعقة)

٥ ـ يفك الخيط وتقدم فى صحن بعد تجميلها بالليمون والمقدونس، وتقدم معها صلصة الأنشوجة (صفحة ٦٧).

سمك موسى فى الفرن بصلصة الليمون والمقدونس

المقادير : شرائح سمك موسى أو قشر بياض، عصير ليمون، ملح، فلفل، كوب صلصة الليمون والمقدونس (صفحة ٦٧).

الطريقة :

١ ـ تتبل شرائح السمك بالفلفل وعصير الليمون.

٢ ـ تلف كل شريحة من الرأس للذيل، على أن تكون الجهة المنزوع جلدها للداخل ثم تثبت بعصا صغيرة (كالخلة).

٣ ـ ترص الشرائح الملفوفة فى صينية مدهونة وتغطى بورقة مدهونة.

٤ ـ تزج فى فرن متوسط الحرارة من ١٥ ـ ٢٠ دقيقة.

٥ ـ تغرف فى صحن وتغطى بالصلصة ثم تجمل بالليمون والمقدونس.

سمك بالبطاطس المشوى

المقادير :

عدد ٤ من البطاطس
كوب صلصة الباشميل (صفحة ٧١)
عدد ٤ شرائح سمك موسى أو قشر بياض
ملح ـ فلفل ـ عصير ليمون

⅛ كيلو جمبرى مسلوق ومقشور (صفحة ٢١٠)
٦ ملاعق كبير مسطحة جبنه رومى مبشورة
½ ـ ١ كوب خلاصة أو ماء أو لبن
قليل من البقسماط

الطريقة :

١ ـ يطهى البطاطس فى الفرن بقشرة، ثم يفود وينزع جزء كبير من لحمه.

٢ ـ يتبل السمك بالليمون والملح والفلفل، وتلف الشرائح من الرأس للذيل، على

أن تكون الجهة المنزوع جلدها داخل اللفة . وتثبت كالسابق بالخلة .
- يوضع السمك فى صينية مدهونة ويصب عليه بهريز السمك أو اللبن أو الماء ثم يغطى السمك بورقة مدهونة ، ويزج فى فرن متوسط الحرارة مدة ½ ساعة
٤ - تملأ البطاطس المقورة بطبقات متبادلة من الصلصة والجبن ، ويوضع أعلى كل واحد قطعة سمك ملفوفة وتجمل بقطعة مقدونس .
٥ - يوضع البطاطس فى صحن مفروش بفوطة مطوية ويقدم ساخنا .

سمك موسى فى الفرن بصلصة المايونيز

المقادير:

كيلو سمك موسى مقطع شرائح	½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)
عصير ليمون - ملح - فلفل	خيار مخلل رفيع - طماطم
عجينة ضلع الجبرى (صفحة ٢٣١)	خيار أخضر (للتجميل)

الطريقة :

١ - تتبل شرائح السمك بعصير الليمون والملح والفلفل .
٢ - تحشى كل شريحة بخليط ضلع السمك وتلف من الرأس للذيل وتثبت .
٣ - توضع فى صينية مدهونة ويصب عليها قليل من الماء أو البهريز أو اللبن .
٤ - تزج فى فرن متوسط الحرارة مع تغطيتها بورق مدهون وتترك حتى ينضج السمك يبرد السمك ويرص على فرشه من الخس .
٥ - يغطى بصلصة المايونيز ويجمل بالخيار المخلل المقطع رفيعاً والطماطم والخيار الأخضر المقطع حلقات بدون تقشير .

قالب السمك

المقادير :

½ كيلو سمك ناضج خال من الشوك	
كوب صلصة طماطم (صفحة ٩٨) ملح - فلفل	تسخن فى وعاء ويملأ بها القالب
½ كيلو بطاطس ناضج مهروس مع (صفار) بيضة	
١ ملعقة كبيرة من لبن - ملح - فلفل	بطاطس بيوريه لكسوة القالب

الطريقة

١ ـ يدهن قالب غير منقوش بالسمن الدافئ، ثم يكسى بطبقة من البقسماط .
٢ ـ يبطن هذا القالب (القاع والجدران) بطبقة من البطاطس البيورية تخانتها بوصة ثم يدهن بالبيض المربوب . يزج القالب فى فرن حار مدة ½ ساعة .
٣ ـ ينزع البطاطس من القالب باحتراس ويوضع على صحن مفروش بورق دنتلا .
٤ ـ يملأ فراغ قالب البطاطس بخليط السمك والصلصة الساخنة .
٥ ـ يجمل القالب بالمقدونس والليمون أو بوحدات من البطاطس البيورية .

بودنج السمك

المقادير :

¼ كيلو سمك ناضج مهروس
¼ كيلو بطاطس ناضج مهروس
½ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)
ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ — تمزج جميع المقادير بعضها ببعض وتتبل جيدا .
٢ — يدهن قالب غير منقوش بالسمن الدافئ، ثم يرش بالبقسماط .
٣ — يملأ القالب بالخليط ويغطى بالورق المدهون .
٤ — يخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ½ ساعة .
٥ — يقلب من القالب ويصب حوله صلصة الطماطم (ص٩٨) ويجمل بالمقدونس ،

السمك فى الأصداف

المقادير: ¼ كيلو سمك ناضج خال من الشوك — كوب صلصة الجبن (صفحة ٦٦) ملح فلفل — بقسماط .

الطريقة :

١ — تدهن المحارات الصدفية بالسمن ، ثم تملأ بطبقات من السمك والصلصة ، على أن تكون الطبقة السطحية من الصلصة .

٢ — يرش السطح بقليل من البقسماط ، ثم توضع قطعة صغيرة من الزبد على كل ،
٣ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة .
٤ - تجمل المحارات بالليمون والمقدونس وتقدم على صحن مغطى بفوطة مطوية أو ورق الدنتلا .

سمك فى الفرن بصلصة الطماطم

المقادير :

½ كيلو سمك	نصف مقدار صلصة بيضاء ثخينة (ص ٦٤)
عدد ٢ طماطم مصفاة	ملح - فلفل - قليل من اللون الأحمر

الطريقة :

١ — ينظف السمك ويقطع حلقات سمك ١½ بوصة ثم تتبل بالملح والفلفل .
يرص فى صينية ويوضع على كل حلقة سمك قطعة زبد صغيرة ، ثم يغطى بورقة مدهونة . يزج فى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج .
٣ — تضاف الطماطم المصفاة والسائل المتخلف فى الصينية بعد طهى السمك إلى الصلصة البيضاء .
٥ — يرص السمك فى صحن ويغطى بالصلصة ثم يرش بالمقدونس المفرى .

سمك على الطريقة الإيطالية

المقادير :

½ كيلو سمك ناضج	ملعقة كبيرة زبد
٩ ملاعق كبيرة مسطحة جبن رومى مبشور	¼ كيلو معكرونة مسلوقة

الطريقة :

١ — ينزع جلد وشوك السمك ويقطع قطعا صغيرة مناسبة ثم يتبل بالملح والفلفل
٢ — يدهن طبق فرن بالسمن دهنا جيـــدا ، ثم يملأ بطبقات متبادلة من السمك والمعكرونة والجبن الرومى .

٣ — يوضع على السطح الزبد المقطع قطعاً صغيرة ويزج فى فرن حار مدة ٢٠ دقيقة.
٤ — تقدم معه صلصة الطاطم (صفحة ٩٨) .

صينية السمك المهروس

المقادير : مثل كفتة السمك (صفحة ٢٣٩) .

الطريقة :

١ — تدهن صينية مستديرة بالسمن الدافىء ، ثم تغطي بطبقة من البقسماط الأبيض .
٢ — توضع العجينة فى الصينية المعدة ويساوى سطحها ويدهن الوجه بالبيض .
٣ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه تقلب وتقدم فى صحن مستدير

سمك موسى بالصلصة

المقادير :

½ كيلو سمك موسى	¼ كيلو بطاطس بيوريه (ص ٢٨٢)
ملح ـ فلفل ـ ليمون	¼ كيلو بازلاء بيوريه (ص ٢٦٠)
مقدار من صلصة هولندية رقم ٣ (ص ٨٣)	¼ كيلو جمبرى مسلوق (ص ٢١٠)

الطريقة :

١ — تقبل شرائح السمك بالملح والفلفل وعصير الليمون .
٢ — يقشر الجمبرى ويفرى ويمزج بقليل من الصلصة الهولندية .
٣ — تبسط شرائح السمك ويوضع عليها طبقة من الجمبرى المعد وتطوى ثلاث طيات
٤ — يوضع السمك المطوى على صينية مدهونة ويصب حوله قليل من الماء ويغطى بورقة مدهونة . يزج فى فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة .
٥ — تعمل فرشة من بيوريه البازلاء والبطاطس
٦ — يرفع السمك من الصينية ويصفى جيدا ويرتب على الفرشة السابقة .
٧ — يغطى السمك بالمقدار الباقى من الصلصة الهولندية ويجمل بوردات من بيوريه البطاطس والبازلاء وبعض من الجمبرى المقشر .

سمك بالطحينة (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو سمك . ليمون . خل	½ فنجان شاى طحينة بيضاء	½ فنجان زيت ـ ملح ـ
حوالى ½ كيلو بصل مفرى	عدد ٤ فصوص ثوم مفرى	فلفل أبيض

الطريقة :

١ ـ ينظف السمك ويغسل ويقطع جزلا وينزع شوكه .
٢ ـ يقدح الزيت ويشوح فيه السمك ويرفع .
٣ ـ يحمر البصل المفرى فى الزيت المتخلف حتى يحمر لونه فيرفع من على النار .
٤ ـ تخفق الطحينة بقليل من الماء ويضاف إليها الليمون أو الخل والملح والفلفل .
٥ ـ تضاف الطحينة للبصل المحمر وتقلب معه جيداً وترفع على نار هادئة مدة ٥دقائق
٦ ـ يرص السمك فى صينية أو صحن فرن وتصب فوقه صلصة الطحينة .
٧ ـ يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .
٨ ـ يقدم فى صحنه أو يغرف فى صحن ويجمل بالليمون والمقدونس .

سمك بالطحينة (رقم ٢)

المقادير :

كيلو سمك ، ½ كيلو بصل	ملح ، فلفل ، عصير ليمون	قطعة كرفس ـ قطعة بصل
١½ كوب ماء ، كمون	ملعقتان كبيرتان زيت فرنساوى	حوالى ¼ كيلو طحينة بيضاء

الطريقة :

١ ـ ينظف السمك ويقطع جزلا وينزع الشوك ويتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون . تعمل خلاصة السمك من عظم السمك وقطعة الكرفس وقطعة البصل والماء وتغلى على النار مدة ١٠ دقائق ثم تصفى .
٢ ـ يقطع البصل حلقات رفيعة جدا ويشوح فى الزيت حتى يصفر لونه فقط ثم يوضع فى صحن فرن أو صينية ويرص فوقه السمك المتبل .
٣ ـ تخفق الطحينة وتخفف بالبهريز وتتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون أو الخل . تصب على السمك وتوضع الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضج السمك
٤ ـ يقدم السمك فى الصينية أو يغرف .

سمك بالطحينة (رقم٣)

الطريقة):

½ ك سمك بورى أو قاروس
½ فنجان شاى متوسط طحينة
¼ كيلو بصل مفرى ناعم

٣ملاعق كبيرة عصاج ، ٢ ملعقة صنوبر
ملعقة كبيرة خل عنب أبيض
¼ رأس ثوم صغيرة مفرى

ملعقتان كبيرتان زيت
ملح ، فلفل ، عصير ليمونه

الطريقة :

تعمل صلصة الطحينة كالآتى :

١ — يقدح الزيت ويحمر فيه البصل المفرى ناعماً حتى يصير لونه وردياً .

٢ — يضاف الخل للبصل ويقلب على النار حتى يمتص البصل مقدار الخل ثم يضاف ½ فنجان شاى ماء ويقلب أيضاً حتى ينضج البصل ويتبل .

٣ — ترفع من على النار وتضاف الطحينة مع التقليب ويضاف إليها مقدار من الماء إذا احتاج الأمر حتى تصير فى سمك سلطة الطحينة .

٤ — يضاف للصلصة : الليمون والملح والفلفل ثم يضاف نصف مقدار العصاج .

٥ — إعداد السمك : تنظف السمكة وتترك صحيحة وتتبل وتحشى بالعصاج والصنوبر المضاف إليه قليل من الصلصة ، توضع السمكة فى الصينية أو فى صحن فرن وتغطى بالصلصة ، تطهى فى فرن متوسط حتى تنضج وتقدم إما فى صحن الفرن الخاص أو تغرف فى صحن ويصب حولها (الصلصة) ، تجمل بالمقدونس وحلقات الليمون .

سادسا — الطهى على البخار

سمك على البخار

الطريقة :

١ — يتبل السمك على حسب الطلب ويوضع فى صحن مدهون ، ويغطى بصحن آخر مدهون .

٢ — يطهى على البخار بين الطبقين مدة ½ ساعة .
٣ — يقدم فى الصحن الذى طهى فيه ويجمل بالليمون والمقدونس .

قالب السمك (رقم ١) Fish Cream

المقادير :

كيلو سمك بياض معد	ملعقة كبيرة زبد سائح	ملح، فلفل أبيض
كوب لبن	بياض بيضة مخفوق	٢ملعقة مسطحه فتات خبز
½ كوب كريمه	قليل من عصير الليمون	مح بيضة

الطريقة :

١ — يضاف فتات الخبز واللبن إلى الزبد وتقلب على نار هادئة حتى يصير الخليط غليظاً
٢ — ينظف السمك ويغسل ثم ينزع الجلد والشوك ويوزن .
٣ — يفرى السمك ناعماً ويضاف إلى الصلصة ثم يدق الجميع فى هاون دقاً جيداً .
٤ — يمرر الخليط خلال منخل سلك نظيف . يتبل الخليط بالملح والفلفل ثم تضاف الكريمة وبياض البيض المخفوق .
٥ — يصب فى القالب المدهون ويغطى بورق مدهون .
٦ — يطهى على البخار مدة ½ أو ¾ ساعة .
٧ — يقلب فى صحن ويجمل بالليمون والمقدونس ويمكن تقديمه مع الصلصة البيضاء

قالب السمك (رقم ٢)

المقادير :

حوالى ½ كيلو لحم سمك بياض	كوب كريمة	ملعقة كبيرة زبد
بيضتان مخفوقتان	½ كوب من خلاصة السمك	قليل من عصير الليمون
ملعقة كبيرة دقيق	(صفحة ٣٤)	ملح — فلفل أبيض

الطريقة :

١ — تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق وخلاصة السمك وتغلى جيداً .

٢ - يفرى لحم السمك ويدق ويمرر خلال منخل سلك ، ثم يخلط بالصلصة وبباقى المقادير ويتبل الجميع بالملح والفلفل وعصير الليمون ويصب فى قالب مدهون .

٣ - يغطى القالب بورقة مدهونة ويطهى على البخار مدة ½ ساعه .

٤ - يقلب من القالب ويغطى بالصلصة البيضاء (ص٦٤) ، أو الباشميل (ص٧١) أو الصلصة البيضاء بالليمون (٦٨)، يجمل القالب بالمقدونس والليمون .

بودنج السمك (رقم١)

المقادير :

حوالى ¼ كيلو سمك ناضج	بيضتان ، ملح ، فلفل أبيض	أو ملعقة كبيرة صلصة
٢ ملعقة كبيرة من فتات خبز	٢ ملعقة كبيرة من صلصة	بيضاء بالليمون والمقدونس
٢ ملعقة كبيرة من زبد سائح	الأنشوجة (٦٨)	(ص٦٨)

الطريقة:

١ - يقطع السمك قطعاً ، تمزج جميع المقادير بعضها ببعض مزجاً جيداً وتتبل .

٢ - توضع فى قالب مدهون ثم تغطى بورقة مدهونة، تطهى على البخار مدة نصف ساعة

٣ - تقلب من القالب على صحن . ثم تغطى بصلصة الأنشوجة أو الصلصة البيضاء بالليمون والمقدونس . يجمل بالليمون والمقدونس .

بودنج السمك (رقم ٢)

المقادير :

½ كيلو سمك ناضج	ملعقة شاى من مقدونس مفرى	بيضتان
٢ ملعقة زبد سائح	كوب صلصة طماطم (للتقديم)	ملعقة حلو روح الأنشوجة
½ كوب لبن	مل ٣٠ ملاعق كبيرة فتات خبز	ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

١ - يقطع السمك قطعاً صغيرة ثم يخلط بباقى المقادير الجافة .

٢ - يعجن باللبن والبيض والأنشوجة والزبد .

٣ ـ يدهن القالب بالسمن ويرش بفتات الخبز .

٤ ـ يصب خليط السمك فى القالب المدهون ويغطى القالب بورقة مدهونة .

٥ ـ يطهى على البخار مدة ٣٠ : ٤٠ دقيقة ، ثم يقلب من القالب ويصب حوله قليل من صلصة الطماطم (ص٩٨) ويقدم الباقى فى قالب الصلصة الخاص .

بودنج السمك (رقم ٣)

المقادير :

½ كيلو سمك ناضج	فنجان أرز مسلوق	ملح ، فلفل أبيض
مقطع قطعاً صغيرة	قليل من عصير الليمون	كوب لبن
عدد ٢ بيضات مخفوقة	بيضة مسلوقة جامدة	كوب صلصة طماطم (ص٩٨) للتقديم

الطريقة:

١ ـ يدهن القالب ويجمل قاعه بالبيض المسلوق .

٢ ـ تمزج جميع المقادير الجافة بعضها ببعض ثم تعجن بالبيض المخفوق واللبن حتى تصير عجينة متوسطة الليونة .

٣ ـ تصب فى القالب المعد ويغطى السطح بورقة مدهونة .

٤ ـ يطهى على البخار مدة ساعة .

٥ ـ يقلب من القالب ويجمل بالليمون والمقدونس ويصب حوله قليل من صلصة الطماطم .

الخضر



كان قوام غذاء الإنسان فى العصور القديمة هو النباتات العشبية (الخضر) ، وكان يأكلها نيئة ؛ ثم تدرج وعرف قيمة النار ، فوجد أنه إذا عرضها للحرارة طرأ عليها تغيير فى طعمها ورائحتها وسهل عليه هضمها .

وتختلف الخضر اختلافاً بيناً فى قيمتها الغذائية طبقاً لاختلاف أجزاء النبات المستعملة فى الغذاء .

تقسيم الخضر بالنسبة لأجزاء النبات

١ — الخضر الجذرية ، وتشمل : الجزر والبنجر واللفت الخ .

٢ — الخضر الدرنية ، وتشمل : البطاطس والقلقاس والبطاطا الخ .

٣ — الخضر البصلية ، وتشمل : البصل والثوم والكرات أبو شوشة الخ .

٤ — الخضر الورقية ، وتشمل . الكرنب والأسفاناخ والرجلة والملوخية والخس والخبازى وورق العنب والسلق والشبت والنعناع والمقدونس والجرجير الخ .

٥ — الخضر الزهرية ، وتشمل : القنبيط الخ .

٦ — الخضر الثمرية ، وتشمل : الطماطم والباذنجان والقرع والباميا والفلفل والخيار والشمام والعجور والبطيخ والقاوون .

٧ — الخضر القرنية والحبوب ؛ وتشمل : اللوبية والبازلاء والفاصوليا والفول والكسبرة والكمون واليانسون والكراوية الخ .

القيمة الغذائية للخضر

١ — تمتاز الخضر بكونها مورداً للمواد الكربوايدراتية كما فى البذور والدرنات عدا بعض الأنواع كالكاكاو والزيتون فإنها مصدر للمواد الدهنية .

٢ ـ المواد الدهنية : وهى تختلف عن المواد الدهنية التى باللحوم بأنها أميل للسيولة ولكن قيمتها الغذائية موازية لها .

٣ ـ المواد الزلالية : قيمة المواد الزلالية فى الخضر كغذاء قليلة ، ولذا لا يمكن تعاطى غذاء خضراوى محض كأنه مورد للمواد الزلالية ، وتوجد فى البقول بنسبة كبيرة .

٤ ـ الماء : نسبة الماء فى الخضر عظيمة جدا ، إذ تتراوح بين ٧٠ — ٩٠ ٪ مما يجعل قيمتها الغذائية قليلة بالنسبة لحجمها .

٥ ـ السليولوز : يوجد السليولوز بكثرة فى الخضر ، وهو لا يمتص فى الجسم ، بل يبقى فى الأمعاء على حالته ، فيحرك الأمعاء ويكون أشبه بملين طبيعى ، لذلك تجهز بعض الأدوية منه لعلاج الأمساك ، وعلى هذا الأساس أيضاً يوصف أكل الخضر بكثرة عند من ينتابهم الإمساك.

جدول يبين النسب التقريبية لتركيب الخضر الهامة

الخضر	الماء	كربو هيدرات	دهن	مواد أزوتية	أملاح	سليولوز
البطاطس	٧٨,٣	١٨	,١	٢,٢	١	,٤
الكرنب	٨٩,٦	٥,٨	,٤	١,٨	١,٣	١,١
البصل	٨٩,١	٦,٣	,٣	١,٦	,٦	٢
القنبيط	٩٠,٧	٤,٧	,٤	٢,٢	,٨	١,٢
الاسفاناخ	٩٠,٦	٣,٨	,٥	٢,٥	١,٢	,٩
القرع	٩٤,٨	٢,٦	,٢	,٠٦	,٥	١,٣
الطماطم	٩١,٩	٥	,٢	١,٣	,٧	١,١
الخس	٩٤,١	٢,٦	,٤	١,٤	١	,٥
الكرفس	٩٣,٤	٣,٣	,١	١,٤	,٩	,٩
الخيار	٩٥,٩	٢,١	,١	,٨	,٤	,٥
كشك ألماظ	٩١,٧	٢,٩	,٢	٢,٣	,٩	٢,١
البازلاء الخضراء	٧٨,١	١٦	,٥	٤	,٩	,٥
الجزر	٨٥,٧	١٠,١	,٣	,٥	,٩	١,٥
اللفت	٩٠,٣	٥	,١٥	,٩	,٨	١,٨
البنجر	٨٣,٩	١١	,١	,٥	,٩	٣
الخرشوف	٧٩,٨	١٤,٥	,٣	٢,٣	١	٢

٦ ـ الفيتامينات : تحتوى الخضر على كمية كبيرة منها ، يختلف نوعها باختلاف الخضر وأهمها فيتامين (ج) الذى يمنع الالتهابات الجلدية والحميات ، وتكثر نسبته فى الخضر التى تؤكل نيئة لأنه يتأثر بحرارة الطهى .

٧ ـ الأملاح : جميع الخضر غنية الأملاح الأساسية والأحماض وأهمها البوتاسيوم والحديد

إختيار الخضر

١ ـ يجب أن تكون الخضر طازجة ، لأن العطب منها سهل التخمر ، وخصوصاً الأنواع الخضراء .

٢ ـ تختار فى موسمها ، لتكون صغيرة السن ، لينة الألياف ، وبذا تتوافر فيها النكهة الخاصة .

٣ ـ الخضر الخضراء يجب أن تكون زاهية اللون ، وأن تكون عروقها سهلة الكسر ففى الكرنب يجب اختيار الممتلىء بالأوراق العريضة ، وفى القنبيط يختار أبيض اللون الممتلىء ، وفى الفاصوليا تكون زاهية اللون متوسطة الحجم لينة الألياف وفى البازلاء تكون البقلة ممتلئة الحبوب المتوسطة الحجم .

٤ ـ يجب أن تكون الدرنات والجذور خالية من العطب ومن الطين حتى لايتضاعف وزنها .

فائدة طهى الخضر

١ ـ للطهى فائدة صحية عظيمة ، وهى قتل الميكروبات والطفيليات التى يتسبب عن عدم إبادتها أعظم الضرر .

٢ ـ يكسب الخضر طعما حسنا ونكهة خاصة وشكلا مقبولا ، وذلك بتحليل المواد ذات الرائحة والطعم .

٣ ـ تحول بعض السكريات إلى كارميل carmel أى سكر محروق ، وهذا برائحته الطيبة يعطى نكهة للطعام .

٤ ـ تحول النشاء إلى تركيب جيلاتينى ، وذلك بانتفاخ الخلايا النشوية فيتمزق الغشاء السليولوزى ، وبذا يسهل هضمه .

٥ ـ إذا طهيت الخضر بالطريقة الجافة فإن النشا يتحول بعضه إلى سكريات ذائبة (دكسترين) ، وهذا مما يسهل الهضم . وبالطهى تتجبن البروتينات فيسهل هضمها

٦ - تليين وتقطيع الشبكة السليلوزية المتماسكة ، وربما أثرت الأحماض الموجودة فى النبات على هذا السليولوز وهو بهذه الحالة فيحول بعضه إلى سكريات ذائبة سهلة الهضم ، ويساعد على ذلك الحرارة المرتفعة .
٧ - قد يؤثر الطهى فى المواد الدهنية فيحللها إلى أحماض دهنية سهلة الهضم .
٨ - عند الطهى يعوض نقص الدهن الذى بالخضر بإضافة كمية من الدهن الحيوانى أو النباتى ، كالسمن أو الزيت فمثلا :
١٠٠ جزء من البطاطس البيوريه يمكنه أخذ حوالى ٥٠ جزءا من الزبد .
« « « المسلوق « « « ٤٠ « « «
« « « المطهى « « « ٤٠ « « «
« « « المطهى فى الفرن يمكنه أخذ حوالى ٤ جزءاً من الزبد .
« « « الكرنب يمكنه أخذ من ٢٤ — ٣٢ جزءاً من الزبد .

مضار طهى الخضر

١ - فقد الكثير من المواد الغذائية كالكربوأيدرات ، فمثلا .
القنبيط النيء يحتوى ١ر٢ ٪ مواد كربوأيدراتية والناضج منه يحتوى على ٤ر١ ٪
الأسفاناخ النيء يحتوى على ٩ر٢ مواد كربوأيدراتية والناضج منه يحتوى ٨٥ر ٪
٢ - فقد كمية من الأملاح المعدنية والمواد البروتينية .
٣ - بعض الفيتامينات تتحلل ، وربما تنعدم بتاتا إذا ارتفعت درجة الحرارة كثيراً ، مثل فيتامين ح ، ب .
٤ - زيادة كمية الماء ، علاوة على الكمية التى بالخضر ، وهذه الزيادة وإن كانت تحتاج إلى كمية أقل من العصارات الهاضمة ، إلا أنها تسبب انتفاخاً واضطرابات فى المعدة والأمعاء .

تجهيز الخضر للطهى

الخضر الخضراء

١ - تقطف منها الأوراق الذابلة وذات اللون الأصفر والجافة وغيرها ، كما فى الخس والأسفاناخ والمقدونس الخ .

٢ — تغسل بالماء البارد عدة مرات وقد تنقع فى ماء بارد وملح لتحليل الأقذار وإهلاك الحشرات التى قد تكون عالقة بها ، كما فى الخس والقنبيط .

٣ — تشطف بماء بارد ثم تترك لتصفى .

الجذور والدرنات

١ — تغسل جيداً باستعماله الفرجون لإزالة آثار الطمى وتشطف جيداً .

٢ — تكحت لإزالة القشرة الخارجيه وذلك لحفظ المواد الغذائية التى تحت الجلد مباشرة ماعدا اللفت والقلقاس فيقشر .

٣ — تشطف بماء بارد وتنقع ويضاف لماء نقع الخرشوف قليل من عصير الليمون لئلا يسود لونه .

٤ — يغسل البنجر جيداً ويسلق فى الماء أو يطهى فى الفرن بقشرته لئلا يفقدلونه .

البقول الخضراء

١ — تجهز هذه البقول قبل طهيها بقليل وإلا جفت .

٢ — تغسل ثم تزال الخيوط الجانبية وتشق كما فى الفاصوليا واللوبيا الخضراء .

٣ — تفصص البازلاء وتغسل وتنقع فى الماء والملح .

طهى الخضر

تطبق قواعد الطهى المختلفة على الخضر، إلاأن السلق يحتاج لعناية وخصوصافى الخضر الخضراء للمحافظة على لونها الأخضر .

التجارب العملية لإيضاح الطريقة الصحيحة لسلق الخضر الخضراء

رقم	التجربة	النتيجة
١	تسلق الخضر في ماء مغلى كاف لتغطيتها	نضجت بعد نصف ساعة . لونها مقبول . ماء السلق تلون قليــلا وطعمه غير مقبول
٢	تكرر التجربة بوضع الخضر فى ماء بارد ورفعها على النار	نضجت بعد ٤٠ دقيقة وفقدت بعض لونها ماء السلق أدكن لوناً من التجربة رقم ١
٣	تكرر التجربة رقم ١ باستعمال نصف ملعقة شاى من بيكربونات الصوديوم لكل لتر ماء .	نضجت بعد ٢٥ دقيقة . لون الخضر طبيعى وماء السلق لم يتغير
٤	تكرر التجربة رقم ٣ باستعمال ضعف مقدار بيكربونات الصوديوم	نضجت بعد ٢٠ دقيقة . فقدت الخضر بعض لونها . ماء السلق أدكن وغير مقبول
٥	تكرر التجربة رقم ١ مع تغطية الإناء ووضع ورقة عباد الشمس الأحمر والأزرق بين الإناء والغطاء	لم تنضج بعد مضى نصف ساعة . وتلون ماء السلق وتحول لون ورقه عباد الشمس الزرقاء إلى اللون الأحمر دلالة على إحتواء الخضر على حامض
٦	تكرر التجربة رقم ٥ باستعمال البيكرونات وتغطية الإناء	نضجت تماماً بعد نصف ساعة . ولونها أحسن من رقم ٥
٧	تطهى الخضر على البخار	نضجت بعد ساعة وفقدت لونها الأخضر تماما
٨	تسلق الخضر فى الماء البارد والملح على نار هادئة	نضجت بعد ٤٠ دقيقة . ودكن لون المياه . ولون الخضر غير مقبول

القواعد العامة لسلق الخضر الخضراء

١ — تسلق جميع الخضر الخضراء فى كمية من الماء المغلى تكفى لتغطيتها ماعدا الأسفاناخ فيطهى بدون ماء نظراً لارتفاع نسبة المياه فى أوراقه. وقد يضاف إليه قدر يسير من الماء ويضاف الملح بمقدار ملعقة كبيرة من الملح جالون ماء (٤ لترات) لتحسين الطعم وللمساعدة على رفع درجة حرارة الماء التى تؤدى إلى حفظ لون الخضر .

٢ — تسلق الخضر بسرعة مع ملاحظة نزع الريم كلما ظهر حتى لا يؤثر فى لونها أما الخضر الرقيقة التركيب كالقرع والقنبيط والخرشوف فتسلق على نار متوسطة لمنع تمزق أجزائها — ويلاحظ فى سلق القنبيط وضع الزهرة لأسفل لمنع تجمع الريم على السطح والتأثير فى لونها .

٣ ـ ينزع الغطاء فى أثناء السلق للتخلص من الأحماض ولتحسين لون الخضر .
٤ ـ للمحافظة على لون الخضر بيضاء اللحم كالخرشوف وكشك ألماز يضاف لماء السلق ملء ملعقة كبيرة من عصير الليمون أو الخل لكل ٤ لترات ماء .
٥ ـ المحافظة على لون الخضر الخضراء يضاف لماء السلق بيكربونات الصوديوم بمقدار ½ ملعقة شاى لكل لتر ماء .
٦ ـ ترفع الخضر من على النار حال سلقها وتصفى من ماء السلق مع المحافظة على شكلها .

تسبيك الخضر

لتسبيك الخضر أنواع مختلفة :

أولا ــ المطمور (المكمور) وله نوعان

١ ـ المطمور بدون البصلية (اليخنى)

المقادير :

١½ كيلو خضر	ملح ـ فلفل	بصلة كبيرة
½ كيلو لحم ـ ½ كيلو طماطم	عدد ٢ ملعقة سمن	١½ كوب سائل (خلاصة أو ماء)

الطريقة :

يجهز اللحم والخضر ثم توضع جميع المقادير نيئة فى إناء على شكل طبقات متبادلة مع السائل ويوضع على نار هادئة إلى أن ينضج (إما على النار أو فى الفرن) .

٢ ـ المطمور بعمل البصلية

المقادير :

١½ كيلو خضر	ملح ـ فلفل	١½ كوب خلاصه أو ماء
١½ كيلو لحم ـ ½ كيلو طماطم	٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة سمن	بصلة كبيرة

ملحوظة : فى البامية تكون المقادير بنسبة كيلو بامية لكل ½ كيلو لحم .

الطريقة :

١ ـ يفرى البصل ناعماً ويقلى فى السمن حتى يصفر لونه .

٢ - يقطع اللحم ويغسل ثم يضاف البصل ويقلب على النار حتى يحمر الإثنان .

٣ - تضاف الطماطم المصفاة والتوابل وتقلب على النار حتى ينضج الطماطم ويعرف ذلك بانفصال السمن .

٤ - يضاف السائل ثم الخضر أو بالعكس وتطهى عادة على النار الهادئة حتى تنضج

ملحوظة :

١ - فى طهى الاسفاناخ تضاف الخضر قبل وضع الماء ويضاف إليه قليل من الأرز أو الحمص .

٢ - تسلق البقول قبل إضافتها للبصلية وقبل تمام نضج اللحم .

٣ - يسلق القنبيط والكرنب قبل إضافته للبصلية ، وقد يضاف لماء سلقه قليل من الكمون .

٤ - فى طهى القرع يضاف الماء بقدر يسير ، وقد يضاف لليخنى قليل من الحمص الجاف .

٥ - قد يضاف الثوم للأسفاناخ والفاصوليا واللوبيا الخضراء والبازلاء والبامية .

ثانياً — المسقعة

المقادير : كالمقادير السابقة باستعمال اللحم المفرى ، ويكون مقدار اللحم من $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ كيلو لكل $1\frac{1}{2}$ كيلو خضر .

الطريقة :

١ - تقطع الخضر حلقات أو شرائح وتحمر تحميراً خفيفا فى السمن أو الزيت .

٢ - تعمل البصلية باللحم المفرى .

٣ - توضع المقادير فى إناء على هيئة طبقات متبادلة مع السائل .

٣ - تسبك على النار أو الفرن .

ملحوظة :

١ - تطبق هذه القاعدة فى عمل مسقعة الباذنجان، والقرع والبامية والقنبيط والقلقاس.

٢ - فى عمل الترلى تحفظ نسبة الخضر السابقة إلا إنها تكون منوعة .

الفاصوليا الخضراء

الفاصوليا المسلوقة

المقادير :

¾ كيلو فاصوليا ماء يكفى لتغطيتها	ذرة من بيكربونات الصوديوم
ملعقة شاى من ملح لكل لتر ماء	(ويمكن الاستغناء عنها)

الطريقة :

١ — تغسل الفاصوليا جيداً . تزال خيوطها الجانبية ، بنزعها باليد أو السكين .
٢ — تشق بالطول شرائح رفيعة نوعا أو تقطع بانحراف لقطع مستطيلة نوعا .
٣ — يغلى الماء ويضاف إليه الملح وبيكربونات الصوديوم .
٤ — تلقى الفاصوليا فى الماء المغلى وتترك حتى تنضج (من ١٥ — ٣٠ دقيقة) ، مع ملاحظة ترك الإناء مكشوفاً ونزع الزبد (الريم) كلما ظهر .
٥ — تصفى من الماء عند تمام نضجها وتقدم على حسب الرغبة .

فاصوليا مسلوقة بالخلاصة

المقادير :

¾ كيلو فاصوليا	ملح ، فلفل أبيض	٢ كوب من خلاصة الدجاج أو اللحم
ملعقة زبد أو سمن	بصلة وقطعة كرفس	(صفحة ٣٣ ، ٣٤)

الطريقة :

١ — تشوح الفاصوليا فى الزبد أو السمن ، ثم يضاف إليها الخلاصة والبصلة وقطعة الكرفس . ويغطى الإناء وتترك على نار هادئة حتى تنضج .
٢ — ترفع البصلة وقطعة الكرفس وتغرف الفاصوليا فى صحن دافىء وتقدم للمائدة .

الفاصوليا المسلوقة بالزيت والليمون

½ كيلو فاصوليا معدة ، عدد ٢ ملعقة كبيرة من زيت فرنساوى أو زيت زيتون
ملعقة حلو من عصير ليمون . ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

١ – تجهز الفاصوليا وتقطع بانحراف قطعاً مستطيلة نوعاً وتسلق بالطريقة السابقة (الفاصوليا المسلوقة صفحة ٢٥٥) . تصفى من ماء السلق و تترك حتى تبرد .

٢ – يضاف الليمون للزيت و تتبل بالملح والفلفل ويخفق الخليط جيداً .

٣ – تتبل الفاصوليا بخليط الزيت والليمون وتقدم .

الفاصوليا بالصلصة البيضاء

المقادير :

¾ كيلو فاصوليا مسلوقة نصف سلق	ملح – فلفل أبيض
٢ كوب صلصة بيضاء خفيفة (صفحة ٦٤)	قليل من المقدونس المفرى (للتجميل)

الطريقة :

١ – تعمل الصلصة البيضاء الخفيفة ، وتضاف للفاصوليا المصفاة من ماء السلق .

٢ – تترك على نار هادئة حتى يتم النضج الفاصوليا . وتتبل بالملح والفلفل .

٣ – تغرف فى صحن عميق نوعا وتجمل بالمقدونس المفرى .

سوتيه الفاصوليا

ملحوظة : سوتيه اصطلاح معناه إعادة تسخين أى نوع من الخضر المسلوقة المصفاة من ماء السلق باستعمال كمية قليلة من المادة الدهنية وأحسنها الزبد .

المقادير :

½ كيلو فاصوليا مسلوقه (صفحة ٢٥٥)	ملعقة حلو من مقدونس مفرى (إذا أريد)
ملح – فلفل أبيض	ملعقة حلو زبد

الطريقة :

١ – توضع الخضر المسلوقة ومعها الزبد فى إناء واسع نوعا .

٢ – يرفع الإناء على نار هادئة لإعادة تسخين الفاصوليا مع التقليب بخفة .

٣ — تتبل بالملح والفلفل وتوضع فى صحن ويرش عليها المقدونس المفرى فى حالة استعماله .

الفاصوليا المطمورة (المكمورة) بدون البصلية

المقادير : كما ذكرت فى قاعدة التسبيك بدون البصلية (صفحة ٢٥٣) .

الطريقة :

١ — تجهز الفاصوليا وتوضع فى طبقات متبادلة مع اللحم وحلقات الطماطم والبصل مع إضافة كمية مناسبة من التوابل بين كل طبقة وأخرى .

٢ — يضاف مقدار السائل ويغطى الإناء ويرفع على نار هادئة أو يزج فى فرن متوسط حتى ينضج ، ويستغرق ذلك من ساعة إلى ساعة ونصف .

الفاصوليا المطمورة بالبصلية

المقادير : ذكرت فى قاعدة التسبيك بعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) ، ويضاف إليها ¼ رأس من الثوم المفرى

الطريقة : تجهز الخضر وتشق ، وتعمل البصلية وتضاف إليها الفاصوليا وتترك على النار

دقيــــة الفاصوليا

المقادير:

¾ كيلو فاصوليا مجهزة	½ مقدار من البصلية (صفحة٢٥٣)
جزرة مقطعة حلقات	٤ فصوص ثوم مفرى

الطريقة:

١ — يقطع اللحم مكعبات صغيرة وتعمل البصلية .

٢ — يوضع اللحم بالبصلية فى قاع حله صغيرة (دقية) وترتب حولها حلقات الجزر .

٣ — تشوح الفاصوليا فى قليل من السمن أو تسلق نصف سلق أو تترك نيئة .

٤ — توضع الفاصوليا فوق اللحم فى الدقية ويضغط عليها قليلا حتى تتساوى .

٥ — يضاف إليها السائل ، ماء أو بهريز ، المذاب فيه الملح والفلفل .
٦ — ترفع على نار هادئة مع تغطية الإناء حتى يتم نضجها .
٧ — تقلب فى صحن عند الطلب وتقدم .

اللوبيا الخضراء

اللوبيا الخضراء المسلوقة

المقادير والطريقة : كالفاصوليا الخضراء . إلا أن اللوبيا تقطع نصفين عرضاً ولا تشق

اللوبيا المسلوقة بالخلاصة

المقادير والطريقة : كما فى الفاصوليا المسلوقة بالخلاصة (صفحة ٢٥٥)

اللوبيا بالزيت والليمون : كالفاصوليا بالزيت والليمون (صفحة ٢٥٥) .

اللوبيا بالصلصة البيضاء : كالفاصوليا بالصلصة البيضاء (صفحة ٢٥٦) .

سوتيه اللوبيا : كسوتيه الفاصوليا (٢٥٦) .

اللوبيا المطمورة بدون البصلية : كالفاصوليا المطمورة (صفحة ٢٥٧) .

اللوبيا المطمورة بالبصلية : كالفاصوليا المطمورة بالبصلية (صفحة ٢٥٧) .

دقية اللوبيا : كدقية الفاصوليا (صفحة ٢٥٧) .

البازلاء الخضراء

البازلاء المسلوقة

المقادير :

كيلو بازلاء خضراء . ماء يكفى لتغطيتها
ذرة من بيكربونات الصوديوم (ويمكن
الاستغناء عنها) .

ملء ملعقة شاى من ملح لكل لتر ماء
عدد ٦ ورقة من النعناع الأخضر أو بصلة
صغيرة أو كلاهما .

الطريقة :

١ ـ تفصص البازلاء وتغسل جيداً .
٢ ـ تسلق فى الماء المغلى المضاف إليه الملح والبيكربونات والنعناع أو البصل أوكلاهما
٣ ـ يترك الإناء مكشوفاً وينزع الزبد كلما ظهر .
٤ ـ تترك حتى تنضج ثم تصفى من ماء السلق .

بازلاء مسلوقة بالخلاصة

المقادير :

كيلو بازلاء مسلوقة نصف سلق	ملعقة حلو زبد أو سمن
من ١ إلى ١½ كوب خلاصة (صفحة ٣٣)	بصلة ـ ملح ـ فلفل

الطريقة : تصفى البازلاء من ماء السلق وتوضع مع باقى المقادير على نار هادئة حتى يتم نضجها فترفع البصلة وتقدم ساخنة .

البازلاء بالزيت والليمون

كما فى الفاصوليا بالزيت والليمون (صفحة ٢٥٥) .

البازلاء السوتيه

المقادير : كيلو بازلاء مسلوقة كالسابقة ملعقة زبد ـ ملح ـ فلفل أبيض .

الطريقة :

١ ـ تصفى البازلاء تماماً من ماء السلق .
٢ ـ توضع فى إناء ومعها الزبد وترفع على نار هادئة ويعاد تسخينها بشرط ألا تنهرى .
٣ ـ تتبل بالملح والفلفل وتقدم ساخنة .

البازلاء السوتيه بالجزر

المقادير :

مقدار من البازلاء المسلوقة (ص ٢٠٨)	ملعقة كبيرة زبد
مقدار من الجزر السوتيه (ص ٢٧٨)	ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة :

١ ـ تصفى البازلاء من ماء السلق . وتضاف وهى ساخنة إلى الجزر السوتيه الساخن
٢ ـ يضاف الزبد ويقلب الجميع بخفة بعيداً عن النار وتقدم ساخنة .

البازلاء الممهوكة (البوريه) رقم١

المقادير : كيلو بازلاء مسلوقة (ص٢٥٨) ٢ ملعقة كبيرة زبد ، ملح ، فلفل .

الطريقة :

١ ـ تصفى البازلاء المسلوقة بمنخل ويضاف إليها الزبد والملح والفلفل .
٢ ـ ترفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى تتشرب الزبد ويغلظ قوامها .

البازلاء الممهوكة (البوريه) رقم٢

المقادير :

مقدار بازلاء مسلوقة مصفاة (ص٢٥٨)
ملعقة كبيرة زبد
ملعقتان كبيرتان من اللبن
ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة :

١ ـ يضاف الزبد للبازلاء المصفاة وترفع على نار هادئة مع التقليب .
٢ ـ يضاف اللبن تدريجياً مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوام الخليط ثم تتبل .
٣ ـ تقدم للمائدة ساخنة .

قوالب البازلاء الممهوكة (البوريه)

المقادير :

كيلو بازلاء مسلوقه مصفاة (ص ٢٥٨)
ملح ـ فلفل أبيض .
ملعقة كبيرة زبد
ع (صغار) ٣ بيضات

الطريقة :

١ ـ يسيح الزبد ويترك حتى يبرد نوعا .
٢ ـ يضاف إلى صفار البيض ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويخفق جيداً .
٣ ـ يضاف خليط البيض للبازلاء المصفاة ويقلب الخليط جيداً .
٤ ـ تدهن بضع قوالب صغيرة بالسمن ويوزع عليها الخليط .
٥ ـ توضع القوالب فى صينية بها ماء يصل لنصف إرتفاع القوالب .
٦ ـ تغطى الصينية بورقة مدهونة وتزج فى فرن متوسط الحرارة مدة ٣٠ دقيقة .
٧ ـ ترفع القوالب من الصينية وتترك حتى تهدأ الحرارة نوعا ، ثم تقلب وتقدم .

البازلاء المكمورة بالبصلية

المقادير : كما فى المقادير المذكورة فى قاعدة التسبيك بعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) .

الطريقة : تجهز البازلاء وتغسل وتسلق نصف سلق إذا كانت كبيرة السن ، وتطبق عليها القاعدة العامة للتسبيك بعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) .

البازلاء بالدمعة

المقادير : ١ ½ كيلو بازلاء ، ½ كيلو لحم مقطع مكعبات متوسطة ، ملح ، فلفل ، مقدار من الدمعة (صفحة ٩٩) .

الطريقة :

١ ـ تضاف البازلاء المجهزة نيئة أو نصف سلق إلى الدمعة المغلية .
٢ ـ يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج البازلاء .

الخرشوف

الخرشوف المسلوق

المقادير : خرشوف ، ماء يكفى للتغطية ، ملعقة شاى من ملح لكل لتر ماء ، ملعقة كبيرة من عصير ليمون لكل لتر ماء .

الطريقة :

١ - تنزع الأوراق الخارجية الخضراء ويقشر من جوانبه وأسفله ويقطع من أعلى - وإذا أريد بقاء الثمرة سليمة ينزع الزغب من داخلها بملعقة أو سكين أو مقوار أو تقسم الثمرة قسمين أو أربعة وينظف وسطها بسرعة .

٢ - توضع فى الحال فى ماء مضاف إليه عصير الليمون أو الخل .

٣ - يسلق فى الماء المغلى المضاف إليه الملح وعصير الليمون ويترك حتى ينضج .

٤ - يصفى من ماء السلق وتستعمل على حسب الرغبة .

الخرشوف بالزيت والليمون

المقادير :

عدد ٦ خرشوف مسلوق (صفحة ٢٦١)
« ٢ ملعقة كبيرة من زيت فرنساوى أو زيتون
« ١ ملعقة من عصير ليمون
٢ - ٤ فص ثوم (ويمكن الاستغناء عنه)
ملح - فلفل أبيض
مقدونس مفرى للتجميل

الطريقة :

١ - يخلط الليمون بالزيت ويضاف إليه الملح والفلفل والثوم المفرى (فى حالة استعماله) ويقلب الخليط حتى يغلظ نوعاً . يتبل الخرشوف بالخليط ، ويترك مدة ½ ساعة .

٢ - يرص فى صحن ويصب حوله خليط الزيت ويرش بالمقدونس المفرى .

الخرشوف بالصلصة البيضاء (رقم ١)

المقادير : عدد ٦ من الخرشوف المسلوق (صفحة ٢٦١) - ٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) ملح - فلفل أبيض .

التجميل : مقدونس - حلقات ليمون - مقدار ⅛ كيلو من اللحم المسلوق المقطع مكعبات (ويمكن الاستغناء عنه) .

الطريقة :

١ — يجهز الخرشوف ويسلق ويصفى من مائه . يرتب فى صحن وتصب فوقه الصلصة البيضاء .

٢ — يجمل بالمقدونس والليمون واللحم أو بأحدها على حسب الرغبة ويقدم ساخنا

الخرشوف بالصلصة البيضاء (رقم ٢)

المقادير :

عدد ٦ من الخرشوف المسلوق (ص ٢٦١)	٢ كوب صلصة بيضاء (ص ٦٤) ملعقة كبيرة من بقسماط ناعم	ملعقة حلو زبد أو سمن ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يوضع الخرشوف المسلوق فى صحن فرن أو صينية مدهونة بالسمن .

٢ — يغطى بالصلصة البيضاء ويرش السطح بالبقسماط الناعم .

٣ — يقطع الزبد قطعا صغيرة جداً وتوزع على السطح .

٤ — يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه ويقدم للمائدة وهو ساخن .

الخرشوف بالتربه (رقم ١)

المقادير :

عدد ١٠ من خرشوف مسلوق ثلثى سلق (صفحة ٢٦١) ½ كيلو لحم ضأن عدد ٢ جزرة أفرنجية مسلوقه ملعقة كبيرة من عصير ليمون	٢ كوب خلاصة سلق اللحم (صفحة ٣٢)، كوب لبن أو ٢ أكواب خلاصة (ص ٣٣) ملعقة كبيرة دقيق ملعقة كبيرة سمن ملح وفلفل	لعمل الصلصة البيضاء (صفحة ٦٤)

الطريقة :

١ — يقطع اللحم حلقات ويسلق فى لتر من الماء حتى يقرب من النضج

٢ — تعمل الصلصة البيضاء من السمن والدقيق وخلاصة ساق اللحم واللبن أو الخلاصة فقط وتتبل جيداً بالملح والفلفل .

٣ — يضاف إليها الخرشوف المسلوق والجزر المسلوق المقطع واللحم وتترك على نار هادئة حتى ينضج الجميع . يعاد تتبيلها ويضاف إليها الليمون وتنزع من على النار وتقدم ساخنة .

الخرشوف بالترية (رقم ٢)

المقادير :

عدد ١٠ من الخرشوف المسلوق ثلثي سلق	ملعقة كبيرة من دقيق	٣ أكواب خلاصة سلق اللحم
	ملعقة كبيرة من سمن	ملح ـ فلفل أبيض
½ كيلو لحم مسلوق	سلطانية كبيرة ابن زبادى مخمر	ملعقة شاى من عصير الليمون

الطريقة :

١ — يسخن السمن ويقلب فيه الدقيق بشرط ألا يتغير لونه .

٢ — ينزع الإناء بعيداً عن النار ويضاف إليه خلاصة سلق اللحم تدريجاً مع التقليب الجيد ، ثم يرفع الإناء على النار ويستمر فى التقليب حتى يغلى .

٣ — يضاف الخرشوف المسلوق ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج

٤ — يخفق اللبن الزبادى جيداً ثم يصفى ويضاف للخرشوف ويغلى معه غلوة واحدة

٥ — يعاد تتبيل الخرشوف ويضاف إليه عصير الليمون ويقدم ساخناً .

الخرشوف المحشو بالخضر (رقم ١)

المقادير :

عدد ٦ من الخرشوف المسلوق البارد	عدد ٢ بطاطس مسلوق مقطع مكعبات (ويستغنى عن مقدار المسترده)
٢ ملعقتان كبيرتان من بسلة مسلوقة	مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)
عدد ٢ ملعقة جزر مسلوق ومقطع مكعبات	مقدونس للتجميل

الطريقة :

١ - تتبل الخضر بالصلصة الفرنسية كل على حدة مدة ٥ دقائق .
٢ - يملأ كل عدد ٢ من الخرشوف بنوع من الخضر ويجمل خفيفاً بالمقدونس .
٣ - يرتب الخرشوف فى صحن ويقدم بارداً

الخرشوف المحشو بالخضر (رقم٢)

المقادير : كمقادير الخرشوف بالخضر رقم ١ ، ويستعمل مقدار كوب من صلصة المايونيز (صفحة ٨٥) بدلا من الصلصة الفرنسية .

الطريقة :

١ - يحشى الخرشوف بالخضر المسلوقة كالسابق بشرط ألا تخلط بالصلصة .
٢ - يرتب الخرشوف بنظام فى صحن يقدم ومعه صلصة المايونيز فى القارب الخاص

الخرشوف المطمور (المكمور)

المقادير : عدد ١٠ - ١٢ خرشوف مسلوق نصف سلق . مقدار من البصلية (ص٢٥٣)

الطريقة :

١ - تعمل البصلية (ص ٢٥٣) ثم يضاف إليها الخرشوف المسلوق نصف سلق .
٣ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

دقيه الخرشوف

المقادير :

من عدد ٨ - ١٠ من الخرشوف	ملح . فلفل
¼ كيلو عصاج (صفحة ١٤٩)	كوب سائل (خلاصة أو ماء)
½ كوب طماطم مصفاة	٢ ملعقة سمن

الطريقة :

١ - يجهز الخرشوف وتقطع الواحدة ٢ - ٤ قطع تبعاً للحجم .

٢ ـ يسلق نصف سلق . ثم يحمر فى السمن تحميراً خفيفاً ويرفع .
٣ ـ تضاف الطماطم للسمن المتخلف وتترك حتى تنضج ثم يضاف إليها مقدار العصاج
٤ ـ يرتب الخرشوف فى حلة صغيرة بنظام ويوضع العصاج بالطماطم بين الطبقات .
٥ ـ يصب فوقه السائل وتغطى الحلة وترفع على نار هادئة حتى تنضج أو تزج فى فرن متوسط الحرارة . تقلب فى صحن عميق نوعاً وتقدم .

الخرشوف بالدمعة (رقم ١)

من ٨ ـ ١٠ من خروشوف مسلوق نصف سلق (صفحة ٢٦١) .
بقية المقادير والطريقة كما فى البازلاء بالدمعة (صفحة ٢٦١) .

الخرشوف بالدمعة (رقم ٢)

١ ـ المقادير والطريقة كالسابق ، غير أن الخرشوف يحمر بعد سلقه نصف سلق ، أو يحمر بدون سلق . يرفع الخرشوف وتعمل الدمعة بالسمن المتخلف ويتمم كالسابق .

الخرشوف بالنقيطة

المقادير :

عدد ٦ من الخرشوف	سمن غزير للتحمير
مقدار من النقيطة الفرنسية (ص ٤٠٦)	ملح ـ فلفل أبيض ـ مقدونس للتجميل

الطريقة :

١ ـ ينظف الخرشوف ويترك قليلا فى الماء والليمون وتقطع الواحدة أربع قطع أو اثنتين على حسب حجمها ، وقد تترك صحيحة . تسلق ثلثى سلق كما فى (ص ٢٦١) .
٢ ـ تغطى القطع بالنقيطة الفرنسية وتقلى فى السمن الغزير .
٣ ـ يرش وجهها بقليل من الملح والفلفل ، وتجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة .

الكرنب

الكرنب المسلوق

١ ـ تنزع الأوراق الخارجية الخضراء .

٢ ـ تفصل الأوراق الباقية بعضها عن بعض وتغسل باحتراس .
٣ ـ يغلى الماء ويضاف لكل لتر منه ملعقة شاى من ملح وأخرى كمون .
٤ ـ تلقى بعض الأوراق فى الماء وتترك حتى تنضج وترفع باحتراس على مصفاة .
٥ ـ تكرر العملية حتى تنتهى الأوراق يستعمل للحشو أو يطهى بالطماطم أو يخلل الخ

الكرنب المكمور

المقادير : كرنبة صغيرة مسلوقة كالسابق . مقدار من البصلية (ص٢٥٣) ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ ـ يقطع الكرنب قطعاً متوسطة ويسلق نصف سلق .
٢ ـ تعمل البصلية ويضاف إليها الكرنب المسلوق .
٣ يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

دقية الكرنب

المقادير :

كرنبة صغيرة	ملح ـ فلفل
¼ كيلو عصاج بالصنوبر والطماطم (١٤٩)	½ كوب سائل (خلاصة أو ماء)

الطريقة :

١ ـ تفصل أوراق الكرنب باحتراس حتى تبقى سليمة . وتسلق نصف سلق .
٢ ـ ترفع وتترك حتى يصفى ماؤها ، وتنتقى الأوراق البيضاء الداخلية لعمل الدقية .
٣ ـ توضع ورقة سليمة لتغطى قاع وجوانب الحلة .
٤ ـ توضع فوقها طبقة أخرى ، ثم طبقة من العصاج ، وهكذا حتى ينتهى المقدار (حوالى ٨ ورقات) تجمع أطراف الأوراق ويغطى بها سطح الدقية .
٥ ـ يضاف مقدار السائل المتبل وتغطى الحلة وترفع على نار هادئة أو تزج فى فرن متوسطة حتى تنضج . يقلب فى صحن ويقدم ساخناً .

كرنب صحيح مسبك بالعصاج

المقادير :

كرنبة صغيرة	ملح ـ فلفل	½ كوب ماء
½ كيلو عصاج بالطماطم (صفحه ١٤٩)	½ كوب طماطم مصفاة	بصلة ـ جزرة

الطريقة :

١ — تزال الأوراق الخضراء الخارجية . تسلق الكرنبة وهى صحيحة نصف سلق .
٢ — تنزع الأوراق الوسطى باحتراس من جهة الرأس باستعمال سكين حاد .
٣ - يملأ الفراغ بالعصاج وتربط الكرنبة فى شاشة للمحافظة على شكلها .
٤ — يقشر البصل والجزر ويقطع حلقات ويوضع فى قاع الحلة وفوقه الكرنبة .
٥ — يضاف الماء للطماطم المصفاة ويتبل بالملح والفلفل ويصب الخليط فى الإناء .
٦ — يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة أو يزج فى فرن متوسط حتى ينضج .
٧ ـ تفك الشاشة باحتراس وتوضع الكرنبه فى صحن وتصفى الصلصة وتصب حولها

البروكسل Brussels Sprouts

البروكسل نوع من الكرنب صغير الحجم كالليمونة الكبيرة .

بروكسل مسلوق

١ — تزال الأوراق الذابلة أو الجافة الخارجية .
٢ — يغسل وينقع فى ماء وملح مدة ربع ساعة لإزالة ماقد يعلق به من الحشرات الخ
ثم يشطف جيداً ويسلق فى ماء مغلى وملح حتى ينضج (من ١٠ — ٢٠ دقيقة) .
٣ — يصفى ماء السلق ويستعمل على حسب الصنف .

ملحوظة : يمكن إضافة قطعة من الزبد للبروكسل وهو ساخن وتقديمه فى الحال.

٣ — يغلى الماء ويضاف لكل لتر منه : ملعقة شاى من ملح ، ½ ملعقة شاى من كمون
٤ — يوضع القنبيط فى الماء المغلى بحيث يكون اتجاه الزهرة لأسفل حتى لا يتراكم عليها الزبد (الريم) يترك الإناء مكشوفا حتى ينضج مدة ١٥ — ٣٠ دقيقة .
٥ — يصفى من ماء السلق ويستعمل على حسب الرغبة .

القنبيط بالزيت والليمون

المقادير : ½ قنبيطة مسلوقة مقطعة ، مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) . قليل من المقدونس المفرى .

الطريقة : يتبل القنبيط فى الصلصة ويرص فى الصحن بنظام ويجمل بالمقدونس المفرى

القنبيط بالصلصة البيضاء (رقم ١)

المقادير :

٢ كوب صلصة بيضاء سميكة (صفحة ٦٤)
قنبيطة متوسطة مسلوقة
٤ ملاعق كبيرة مسطحة جبن رومى مبشور
ملعقة كبيرة من بقسماط أبيض
ملعقة حلو زبد

الطريقة :

١ — يدهن طبق فرن أو صينية بالسمن الدافىء .
٢ — ترص قطع القنبيط المسلوقة بنظام ويرش سطحها بالجبن .
٣ — تغطى بالصلصة البيضاء ويرش السطح خفيفاً بالبقسماط .
٤ — تقطع الزبد قطعاً صغيرة وتوزع السطح .
٥ — تزج فى الفرن حتى يحمر الوجه . يقدم ساخنا .

القنبيط بالصلصة البيضاء (رقم ٢)

المقادير :

قنبيطة صغيرة مسلوقة (صفحة ٢٦٩)
٢ كوب صلصة بيضاء ثخينة (صفحة ٦٤)
ملء ٤ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور
ملعقة كبيرة بقسماط أبيض

الطريقة :

١ — يدهن طبق فرن بالسمن الدافىء . توضع القنبيطة فى الوسط .
٢ — يضاف الجبن الرومى للصلصة البيضاء ويحتفظ بمقدار ملعقتين كبيرتين .
٣ — تغطى القنبيطة بالصلصة البيضاء وترش بالجبن ثم البقسماط ثم توزع قطع الزبد .
٤ — تزج فى فرن حار ليحمر الوجه ، ويقدم ساخنا .

قنبيط مطمور (مكمور)

المقادير : قنبيطة مسلوقة نصف سلق ، مقدار من البصلية (صفحة ٢٥٣) ، ملح فلفل

الطريقة :

١ — تعمل البصلية ويضاف إليها القنبيط المقطع قطعاً متوسطة .
٢ — يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

مسقعة القنبيط

المقادير :

½ قنبيطة مسلوقة نصف سلق
٢ ملعقتا سمن
١ : ½١ كوب ماء أو بهريز
ملح ـ فلفل
½١ كوب بصلية باللحم المفرى أو عصاج بالطماطم (صفحة ١٤٩)

الطريقة :

١ — يقطع القنبيط قطعاً متوسطة ويجفف ويحمر فى السمن نصف تحمير ويرفع .
٢ — تعمل البصلية باللحم المفرى فى السمن المتخلف .
٣ — يوضع القنبيط واللحم المفرى بالتبادل فى حلة أو دقية أو طاجن ، بحيث تكون الطبقة الأولى من اللحم . يتبل السائل بالملح والفلفل ويسقى به القنبيط .
٤ — يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة أو يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج
٥ — يقدم إما مغروفاً فى صحن عميق أو يقلب من الدقية أو يقدم فى الطاجن بعد لفه بورقة مشرشرة الحافة أو بفوطة .

مسقعة القنبيط بالبيض

المقادير : كمسقعة القنبيط السابقة مضافاً إليها بيضتان .

الطريقة : كالسابقة غير أن القنبيط المسلوق يغمس فى البيض ثم يحمر قبل إستعماله

قنبيط محمــــر

المقادير : قنبيطة صغيرة مسلوقة . ملح ـ فلفل . زيت أو سمن للتحمير . مقدونس وليمون للتجميل .

الطريقة :

١ — يقطع القنبيط المسلوق قطعاً منتظمة ويجفف .

٢ — يقدح السمن أو الزيت ويقلى فيه القنبيط ثم يرفع على ورقة لامتصاص المادة الدهنية . ويرص فى صحن ويجمل بالمقدونس أو تعمل له صلصة الخل والثوم (صفحة ٩٨) .

القنبيط المحمر بالبيض

المقادير :

عدد ١ قنبيطة صغيرة مسلوقة (ص ٢٦٩)	
٣ بيضات	
ملح ـ فلفل	
سمن للتحمير	

للتغليف:

ملعقة كبيرة من دقيق
$\frac{3}{4}$ ملعقة شاى من ملح
ذرة فلفل
مقدونس (للتجميل)

الطريقة :

١ — يكسر البيض ويرب قليلا ويتبل بالملح والفلفل .

٢ — يقطع القنبيط قطعا منتظمة ويجفف .

٣ — تتبل القطع خفيفا بالدقيق ثم تغمس فى البيض .

٤ — يحمر فى قليل من السمن وترفع القطع على ورقة لامتصاص السمن .

٥ — ترص القطع بنظام فى صحن وتجمل بالمقدونس .

القنبيط بالبيض والبقسماط

المقادير : كالمقادير السابقة (القنبيط المحمر بالبيض) مضاف إليها كمية من البقسماط الناعم الأبيض للتغطيه .

الطريقة :

١ — كالسابقة ، غير أن القطع تغطى بالبقسماط بعد غمسها فى البيض .
٢ — تحمر فى السمن الغزير أو البسيط وترفع على ورقة لامتصاص السمن .
٣ — ترص القطع بنظام فى صحن وتجمل بالمقدونس .

القنبيط بالنقيطة

المقادير :

قنبيطة صغيرة مسلوقة ثلثى سلق	مقدونس (للتجميل والتقديم)
مقدار من النقيطة الفرنسية (ص ٤٠٦)	سمن غزير للتحمير
مقدار من صلصة الطاطم (صفحة ٩٨)	ملعقة كبيرة من دقيق متبل بالملح والفلفل

الطريقة :

١ — يقطع القنبيط قطعا منتظمة ويجفف ، ثم تغطى القطع خفيفا بالدقيق المتبل .
٢ — تغطى القطع بالنقيطة وتحمر فى السمن الغزير . ترفع على ورقة لتمتص السمن .
٣ — ترص القطع وتجمل بالمقدونس وتقطم ساخنة ومعها صلصة الطاطم فى الوعاء الخاص

القـــرع

القـــرع المسلوق

المقادير : $\frac{3}{4}$ كيلو قرع — ملعقة شاى ملح — ملء ٢ كوب ماء .

الطريقة :

١ — يغسل القرع ويقشر ويقطع شرائح أو تترك الوحدات صحيحة إذا كانت صغيرة .
٢ — يسلق فى الماء المغلى والملح على نار هادئة نوعا ويترك حتى ينضج .
٣ — يصفى من ماء السلق ويستعمل على حسب الصنف .

قرع مسلوق بالخلاصة

كما فى الفاصوليا المسلوقة بالبهريز (صفحة ٢٥٥)، مع ملاحظه استعمال كمية أقل من السائل

القرع بالزيت والليمون

المقادير : $\frac{3}{4}$ كيلو قرع مسلوق (ص ٢٧٣) ، مقدار من الصلصة الفرنسية (ص ٨٨) مقدونس مفرى (للتجميل) .

الطريقة :

١ — يصفى القرع من ماء السلق . ثم يرتب فى صحن .
٢ — يصب فوقه الصلصة الفرنسية ويترك مدة $\frac{1}{2}$ ساعة على الأقل . ويجمل بالمقدونس

القرع بالصلصة البيضاء (رقم ١)

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كيلو قرع مسلوق	ملعقة كبيرة من بقسماط	٤ ملاعق مسطحة من الجبن الرومى المبشور
ملء ٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	أبيض ناعم	(ويمكن الاستغناء عنها)
	ملعقة حلو زبد	ملح — فلفل أبيض

الطريقة : كما فى القنبيط بالصلصة البيضاء رقم ١ (صفحة ٢٧٠) .

القرع بالصلصة البيضاء (رقم١)

المقادير :

¾ كيلو قرع	مل‌ء ٢ كوب صلصة بيضاء	ملعقة كبيرة من بقسماط ناعم
قليل من الماء أو البهريز	(صفحة ٦٤) ملح - فلفل أبيض	أبيض ، ١½ ملعقة زبد

الطريقة :

١ — يقشر القرع ويقطع ويشوح فى مقدار ملعقة زبد مدة ١٠ دقائق ، مع ملاحظة تماسك أجزائه وعدم تغيير لونه . يضاف إليه قدر بسيط من الماء أو البهريز ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

٢ — ترفع القطع باحتراس وتوضع فى صحن فرن أوصينية وتغطى بالصلصة البيضاء

٣ — يرش السطح بالبقسماط وتقطع نصف ملعقة الزبد الباقية قطعاً صغيرة جداً وتوزع على السطح . يزج فى فرن هادىء حتى يحمر الوجه .

ملحوظة : يمكن إضافة السائل المتخلف من تسوية القرع إلى اللبن لعمل الصلصة .

سوتيه القرع

المقادير : مقدار من القرع المسلوق (صفحة ٢٧٣) ، ملعقة حلو من مقدونس مفرى ، ملعقة كبيرة زبد .

الطريقة :

١ — يصفى القرع من ماء السلق ويوضع فى إناء ومعه مقدار الزبد .

٢ — يعاد تسخينه مع تحريك الإناء بحيث لا ينهرى .

٤— يوضع فى صحن دافىء ويجمل بالمقدونس المفرى .

القرع المطمور (المكمور بالبصلية)

الطريقة والمقادير : يجهز القرع وطبق عليه القاعدة العامة للتسبيك بعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) ، مع ملاحظة استعمال كمية أقل من الماء وإضافة قليل من الحمص إذا أريد .

القرع المطمور بدون البصلية

المقادير والطريقة : يطبق عليه القاعدة العامة للتسبيك بدون البصلية (صفحة ٢٥٣) ، مع استعمال قطعة من الكرفس المقطع .

مسقعة القرع

المقادير : كما فى مسقعة القنبيط (صفحة ٢٧١) باستعمال ١½ كيلو قرع .

الطريقة :

١ — يقشر القرع ويقطع شرائح ويتبل بالملح ثم يحمر خفيفاً فى السمن .
٢ — يتمم كمسقعة القنبيط تماماً (صفحة ٢٧١) .

ملحوظة : يمكن تقطيع اللحم مكعبات صغيرة واستعماله فى عمل البصلية بدلا من اللحم المفرى واستعمال جزر مقطع حلقات .

قرع على الطريقة السورية

١½ كيلو كوسة حشو	٣ سلطانية لبن زبادى	ملح ، فلفل ، قليل من الماء
½ كيلو عصاج بالصنوبر	ملء ملعقة من دقيق	٢ ملعقتان كبيرتان من سمن
(صفحة ١٤٩)	بياض بيضة	من ¼ — ½ رأس ثوم

الطريقة :

١ — تغسل الكوسة وتقور بدون تقشير ثم تغسل بالماء والملح
٢ — تحشى بالعصاج وتشوح فى نصف مقدار السمن .
٣ — ترص فى الحلة ويضاف إليها قدر قليل من الماء وترفع على نار هادئة ويضاف إليها قليل من الماء مابين وقت وآخر وتترك هكذا حتى تنضج .
٤ — يوضع اللبن الزبادى فى سلطانية ويخفق جيداً ويمزج الدقيق مزجا جيداً بقليل من الماء ويضاف للبن المخفوق ، وكذا يخفق بياض البيض قليلا ويضاف للبن .
— يخفف الخليط بقليل من الماء ثم تصفى بمصفاة سلك .

٦ — يرفع على نار هادئة ويقلب جيداً مدة ٥ دقائق .
٧ — يصب فى الإناء المحتوى على القرع ويرفع على النار الهادئة مدة من ٥ - ١٠ دقائق
٨ — يفرى الثوم ناعماً ويحمر فى المقدار الباقى من السمن ثم يضاف للقرع ويغطى الإناء ، ويرفع بعيداً عن النار . يغرف القرع فى صحن وتصب فوقه الصلصة ويقدم ساخنا .

القرع المقلى

١ — يقطع القرع شرائح متوسطة الثخانة وينقع فى الماء والملح .
٢ — يجفف من الماء وقد يتبل بقليل من الدقيق .
٣ — يقلى فى الزيت المقدوح ويرص فى صحن ويجمل بالمقدونس.
٤ — تقدم معه صلصة الخل والثوم (صفحة ٩٨) أو صلصة اللبن الزبادى (ص ٨٩).

الجزر الافرنجى

الجزر المسلوق

١ — يغسل الجزر ويترك صحيحا . أو يغسل ويكحت ويقطع حلقات أو مستطيلات أو مكعبات على حسب الطلب .
٢ — يسلق فى الماء المضاف إليه الملح (مع ملاحظة تغطية الإناء) مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة ويصفى من ماء السلق وينزع قشر الوحدات الغير المقشورة وهى ساخنة .
٣ — يستعمل على حسب الصنف .

الجزر بالصلصة البيضاء

الطريقة :

½ كيلو جزر مسلوق	ملعقة حلو من مقدونس مفرى
٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	ملح — فلفل أبيض

المقادير :

١ — يقطع الجزر على حسب الرغبة أو يترك صحيحا إذا كان صغيراً .

٢ — يسلق كالسابق ويصفى من ماء السلق ويرتب فى الصحن .
٣ — يغطى بالصلصة البيضاء ويجمل بالمقدونس ويقدم ساخنا .

سوتيه الجزر

المقادير : ½ كيلو جزر مقطع على حسب الرغبة ومسلوق نصف سلق ، كوب ماء . ملح . فلفل . ملعقة حلو زبد .

الطريقة:

١ — توضع جميع المقادير فى إناء ويرفع على نار هادئة حتى يتم نضج الجزر .
٢ — يقدم كما هو أو يصفى من السائل المتخلف إن وجد ، ويجمل بقليل من المقدونس المفرى .

الباذنجان الأسود

الباذنجان المطمور بدون البصلية

المقادير والطريقة :

١ — يجهز الباذنجان ويقطع إما مستديرات تخينة أو قطعا مستطيلة نوعا ، وتتبل بالملح
٢ — تطبق عليه القاعدة العامة للتسبيك بدون بصلية (ص٢٥٣) .

الباذنجان المطمور بالبصلية

المقادير والطريقة : يجهز الباذنجان كالمطمور السابق وتطبق عليه القاعدة العامة للتسبيك بعملية البصلية (ص ٢٥٣) .

مسقعة الباذنجان

المقادير والطريقة : تتبع المقادير وطريقة العمل التى اتبعت فى مسقعة القرع (ص٢٧٦) .

الباذنجان المقلى

١ - يقطع الباذنجان شرائح أو مستديرات متوسطة ويرش بالملح ويتبل للتخلص من كمية مائه ، ثم يجفف بخرقة نظيفة .
٢ - يقدح السمن أو الزيت حتى يتصاعد منه دخان أزرق خفيف ، ثم يحمر فيه الباذنجان ويقلب على جهتيه حتى يتم التحمير .
٣ - ينزع من السمن أو الزيت ويصفى منه ويترك ليبرد أو يقدم ساخناً على حسب الرغبة . وتقدم معه سلطة اللبن الزبادى .

الباذنجان بالخل والثوم

كالسابق . يقلى بالزيت وتقدم معه صلصة الخل والثوم (ص ٩٨) .

الباذنجان المقلى بالبيض والبقسماط

١ - يقطع الباذنجان الرومى شرائح مستديرة رفيعة نوعاً .
٢ - يتبل بالملح ويثقل عليه للتخلص من مائه ، ثم يجفف جيداً .
٣ - يتبل فى قليل من الدقيق ثم يغطى بالبيض والبقسماط ويحمر .
٤ - يرص فى صحن بنظام ويجمل بالمقدونس وحلقات الطماطم .

الباذنجان الأروس (البلدى) بالعصاج

المقادير :

كيلو باذنجان بلدى صغير نوعا	ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى
٢ ملعقتان سمن	كوب طماطم مصفاة
¼ كيلو عصاج بالطماطم (صفحة ١٢٧)	½ كوب ماء أو خلاصة
٢ ملعقتان كبيرتان من صنوبر	ملح - فلفل

الطريقة :

١ - يقشر الباذنجان أو يترك بدون تقشير أو يقشر مقدار قيراط ويترك قيراط بدون تقشير وهكذا ، ويلاحظ ترك العنق فى جميع الحالات

٢ — يشق من الجنب وينزع قليل من لبـه ويترك فى المـاء والملح مـدة ½ ساعة

٣ — يرفع من المـاء ويجفف ويحمر فى السمن ويرفع ، ثم يحشى بالعصاج المضاف إليه الصنوبر .

٤ — يرص جنباً لجنب فى صينية مدهونة بالسمن .

٥ — يضاف الماء لعصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويسقى به الباذنجان .

٦ — يزج فى فرن متوسطة بعد تغطيته بورقة مدهونة بالسمن ويترك حتى ينضج

صينية الباذنجان بالصلصة البيضاء

المقادير :

¼ ١ كيلو باذنجان رومى	ملح ـ فلفل أبيض	سمن للتحمير
عدد ٢ كوب صلصة بيضاء ثخينة (صفحة ٦٤)	حوالى ½ كيلو عصاج بالطماطم (صفحة ١٤٩)	ملعقة كبيرة من البقسماط
عدد ٣ بيضات	٢ ملعقتان كبيرتان من صنوبر	ملعقة حلو زبدة أو سمن

الطريقة :

١ — يجهز الباذنجان كالسابق ويتبل ويصفى من مائه ثم يشوح فى السمن ويرفع .

٢ — تعمل الصلصة البيضاء وتترك حتى تبرد نوعاً فيضاف إليها البيض المخفوق قليلا ويقلبان معا .

٣ — يوضع الباذنجان والصلصة والعصاج المضاف إليه الصنوبر فى طبقات متبادلة ، على شرط أن تكون الطبقه الأخيرة من الصلصة .

٤ — يرش السطح بالبقسماط وتقطع الزبد قطعاً صغيرة جداً وتوزع بنظام على السطح

٥ — يزج فى فرن متوسط حتى يحمر الوجه .

الباذنجان المشوى

١ — يغسل الباذنجان ويجفف ويترك صحيحاً ويوضع فى صينية .

٢ — يزج فى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج .

٣ — يقشر ويستعمل على حسب الصنف ، إما مع كامخ الطحينة أو بابا غنوج الخ .

الباذنجان المشوى بالزيت والليمون

المقادير :

كيلو باذنجان مشوى	٢-٤ فصوص ثوم
ملح - قليل من الشطة الناعمة	مقدار من الصلصة الفرنسية (ص ٨٨)

الطريقة :

١ — يقشر الباذنجان المشوى ويقطع شرائح مستطيلة بنظام .
٢ — يدق الثوم ناعماً مع مقدار من الملح وتضاف إليه الشطة ويتبل الباذنجان بهذا الخليط ويرتب في الصحن .
٣ — تصب عليه الصلصة الفرنسية ويجمل بالمقدونس المفرى .

البطاطس

البطاطس المسلوق بقشره

١ — يحسن اختيار بطاطس متساوية فى الحجم . يغسل البطاطس جيداً .
٢ — يوضع فى ماء مغلى وملح إن كان البطاطس جديداً . وإلا فيوضع فى ماء بارد وملح ويرفع على نار هادئة حتى يتم نضجه ، يقدم أو يستعمل لأصناف عدة .

البطاطس المسلوق بدون قشره

١ — يغسل البطاطس جيداً ويقشر ويغمر فى الماء البارد لئلا يتغير لونه، وفى البطاطس القديم يمكن إضافه قليل من الخل لهذا الماء لأنه يساعد كثيراً على بياض لونه .
٢ — يسلق بالطريقة السابقة ويرفع من ماء السلق عند تمام نضجه .
٣ — يقدم أو يستعمل على حسب الرغبة .

سوتيه البطاطس (رقم ١)

½ - ¾ كيلو بطاطس صغيرة	ملعقة حلو من مقدونس مفرى ناعم
ملعقة زبد .	ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يقشر البطاطس الصغير الحجم ثم يسلق ، أو يترك بقشره ويسلق ويقشر .
٢ — يسخن الزبد و يقلب بها البطاطس ويتبل بالملح والفلفل ويرش بالمقدونس المفرى

سوتيه البطاطس (رقم ٢)

المقادير : مثل سوتيه البطاطس (رقم ١)

الطريقة :

١ — يقشر البطاطس ويقطع مكعبات ١ × ١ سم .
٢ — يسلق فى ماء ملحى حتى يقرب من النضج ، يصفى من ماء السلق .
٣ — يشوح فى الزبد ويرش عليه المقدونس المفرى والملح والفلفل .

سوتيه البطاطس (رقم ٣)

المقادير : كالسابق بدون استعمال مقدونس .

الطريقة :

١ — يقطع البطاطس المسلوق البارد حلقات متساوية مع المحافظة عليها من الكسر .
٢ — يقدح قليل من السمن وتوضع فيه حلقات البطاطس ، وعندما يحمر سطحها السفلى تقلب ليحمر الوجه الآخر .
٣ — ترفع على ورقه لتمتص السمن .
٤ — تقدم ساخنة بمفردها أو مع أصناف أخرى وتجمل .

بطاطس بيوريه

المقادير :

١/٢ - ٣/٤ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس ناعماً
ملعقة زبد أو سمن
٢ ملعقتان كبيرتان من لبن حليب
ملح وفلفل أبيض

الطريقة :

١ — يهرس البطاطس المسلوق بالالة الخاصة أو يمرر خلال منخل سلك .
٢ — يغلى اللبن مع الزبد أو السمن ، ويضاف إليه البطاطس المهروس والملح والفلفل الأبيض .
٣ — يقلب الخليط جيداً بملعقة خشب حتى يمتزج جيداً ويبيض لونه .
٤ — يقدم ساخناً كصنف ، أو مع أطباق أخرى .

بطاطس على الطريقة الإيرلندية

المقادير :

½ كيلو لحم ضأن	¼ - ⅓ كيلو بصل
كيلو بطاطس	كوب ماء أو خلاصة ، ملح ، فلفل

الطريقة :

١ — يقشر البطاطس والبصل ويقطع حلقات ثخينه نوعا، يدعك البصل بالملح والفلفل
٢ — يقطع اللحم قطعاً منتظمة .
٣ — يوضع اللحم والبصل والبطاطس فى إناء على هيئة طبقات متبادلة .
٤ — يصب السائل المتبل بالملح والفلفل ويغطى الإناء .
٥ — يرفع الإناء على نار هادئة ويترك حتى ينضج مدة ساعة إلى ساعة ونصف
٦ — يغرف ، مع ملاحظة وضع اللحم فى الوسط وحوله البطاطس ، ويقدم ساخناً

الطاجن البطاطس

المقادير : كمقادير البطاطس على الطريقة الأيرلندية السابقة .

الطريقة :

١ — توضع جميع المقادير فى طاجن على هيئة طبقات متبادلة كالسابق مع ملاحظة أن تكون الطبقة السطحية من البطاطس .

٢ - يغطى الطاجن ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج (١ : ١½ ساعة) .
٣ - يرفع الغطاء بعد تمام النضج لكى يحمر الوجه .
٤ - يلف الطاجن بورقة مشرشرة الحافة ، أو بفوطة مطويه ويقدم للمائدة وهو ساخن

صينية البطاطس فى الفـــرن

المقادير :

١½ كيلو بطاطس - ½ كيلو بصل	قليل من الثوم (ويمكن الاستغناء عنه)
½ كيلو لحم فخذ أو بيت كلاوى	٢ - ٣ ملاعق سمن ، ملح ، فلفل
من ½ : ¾ كيلو طماطم	١ : ١½ كوب ماء أو خلاصة

الطريقة :

١ - يقشر البطاطس ويقطع حلقات غليظة نوعا ويترك فى الماء والملح لحين الاستعمال
٢ - يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة ويدعك جيداً بالملح والفلفل .
٣ - يصفى نصف مقدار الطماطم ويقشر النصف الآخر ويقطع حلقات .
٤ - يغسل اللحم ويترك صحيحاً أو يقطع قطعاً كبيرة نوعا ويتبل بالملح والفلفل ويغرس فيه أنصاف فصوص الثوم فى حالة استعمالها .
٥ - يوضع البطاطس والبصل فى صينية أو طاجن على هيئة طبقات متبادلة وبوسطها اللحم وعلى سطحها حلقات الطماطم .
٦ - تسقى بالطماطم المصفاة والسائل ويوضع على سطحها السمن .
٧ - تغطى ويزج فى فرن متوسطة الحرارة ويرفع الغطاء قبل تمام النضج ، يرفع ساعة ليحمر الوجه .

صينية البطاطس بالطيور

كالسابقة ، وتستعمل بدل اللحم الطيور كالأوز والدجاج والبط الصغير .

البطاطس المطمور (المكمور) بالبصلية

المقادير : كمقادير المطمور (صفحة ٢٥٣) .

الطريقة :

١ - يغسل البطاطس ويقشر وتقطع الواحدة من ٤ - ٨ أقسام على حسب حجم البطاطس — يوضع فى ماء بارد وملح .
٢ - يجفف البطاطس ويحمر تحميراً خفيفا أو يترك بدون تحمير .
٣ - تعمل البصلية كالسابق (صفحة ٢٥٣) ويترك على النار الهادئة حتى ينضج اللحم نصف نضج .
٤ - يضاف إليها البطاطس ويغطى الإناء ويترك على نار هادئه حتى ينضج .

مسقعة البطاطس

المقادير والطريقة : كمقادير وطريقة مسقعة القرع (صفحة ٢٧٦) .

البطاطس بالدمعه

المقادير : كمقادير البازلاء بالدمعه (صفحة ٢٦١)

الطريقة :

١ — يغسل البطاطس ويقشر فصوصا ويترك فى ماء وملح مدة ¼ ساعة .
٢ - تحمر البطاطس فى مقدار من السمن ويرفع
٣ - تعمل الدمعة كما فى البازلاء (صفحة ٢٦١) ويترك على النار الهادئة حتى يقرب اللحم من النضج
٤ - يضاف البطاطس ويغطى الإناء وتترك على نار هادئة حتى يتم نضج البطاطس

البطاطس المحمر بالطريقه البسيطه

١ - يقشر البطاطس البطاطس رفيعا ويقطع على حسب الرغبة وينقع فى الماء البارد والملح مدة لاتقل عن ربع ساعة
٢ - يرفع من ماء النقيع ويجفف تماما
٣ - يقدح السمن جيدا حتى يتصاعد منه دخان كثيف ثم يحمر فيه البطاطس ، ويلاحظ تقليبه وعدم وضع كمية كبيرة منه فى وقت واحد

٤ ـ يرفع من السمن ويصفى جيداً ثم يوضع على ورقة لامتصاص ما تبقى من السمن
٥ ـ يقدم بمفرده أو مع أصناف أخرى كثيرة

البطاطس المحمر الصحيح

١ ـ يغسل البطاطس الصغير الحجم ويسلق حتى يقرب من النضج ، ثم تقشر وهو ساخن
٢ ـ يقدح قليل من السمن ويحمر فيه البطاطس
٣ ـ يرفع ويصفى من السمن ويرش بالملح والفلفل ويقدم ساخنا

البطاطس المحمر (فى السمن الغزير أو الزيت)

١ ـ يقشر البطاطس ويقطع وهو نىء على أشكال مختلفة
(أولا) يقطع مستديرات رفيعة جدا تسمى Chips
(ثانيا) يقطع كعيدان الكبريت طول ٤ : ٥ سم وعرض ½ : ⅓ سم تسمى Straws
(ثالثا) تقطع الواحدة نصفين طولا ، ثم يؤخذ كل نصف ويقطع لشرائح تماثل فصوص البرتقال وتسمى Orange Quarters
(رابعا) يقطع كالشريط ، وذلك بتقطيع البطاطس حلقات ثخانتها قيراط أو أقل وتؤخذ الحلقات ويقطع حولها فتتكون أجزاء ملتفة بعضها حول بعض تعرف بالشريط Ribbons
(خامسا) تقطع باستعمال المقاطع الخاصة على أشكال متنوعة
٢ ـ يقطع البطاطس باحدى الطرق السالفة الذكر ثم تنقع فى الماء البارد والملح ثم ينزع منه قبل التحمير مباشرة وتجفف

طريقة التحمير :

١ ـ توضع كمية متوسطة من قطع البطاطس فى سقط التحمير ثم تقلى فى السمن الغزير ويجب أن يكون حاراً ويعرف ذلك بتصاعد دخان كثيف نوعا
٢ ـ يهز السقط فى أثناء التحمير حتى تتفرق القطع بعضها عن بعض ، ويرفع عندما تنضج القطع بشرط ألا تحمر وتوضع على ورقة
٣ ـ تتمم باقى القطع بنفس الطريقة

٤ — يعاد تسخين المادة الدهنية حتى ترفع الحرارة عما كانت عليه فى المبدأ وتوضع جميع القطع فى السقط ثم تغمر فى السمن الحار حتى تصير هاشة ولونها أحمر

٥ — تصفى من السمن وتقدم حسب الطلب .

كفتة البطاطس

المقادير :

¾ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس جيداً	ملح وفلفل
مح (صفار) ٣ بيضات	بيض وبقسماط للتغطية
ملعقة كبيرة سمن	سمن غزير للتحمير
½ كيلو عصاج ، وقد يضاف إليه صنوبر	مقدونس للتجميل

الطريقة :

١ — يسيح السمن على النار ويضاف إليه البطاطس المهروس ويقلبان جيدا .

٢ — ينزع من على النار ويترك ليبرد ، ثم يضاف إليه مح البيض والملح والفلفل .

٣ — يخفق الخليط جيداً مدة ٥ دقائق .

٤ — يشكل على حسب الرغبة ، إما مستديرات ثخانتها قيراط أو على هيئة الأصابع على أن يكون الحشو فى الوسط .

٥ — تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .

٦ — تقدم ساخنة وتجمل بالمقدونس .

كروكيت (كرت) البطاطس

المقادير : كما فى كفتة البطاطس السابقة بدون استعمال العصاج .

الطريقة :

١ — تعمل العجينة كما فى كفتة البطاطس .

٢ — تشكل على هيئة كرات ويساعد على ذلك تغطية اليد بقليل من الدقيق .

٣ — تغطى مرتين بالبيض والبقسماط وتحمر تحميرا غزيرا .

٤ — توضع فى وسط كل عنق مقدونس صغير لتشبه المشمش .

٤ — يعاد تسخين المادة الدهنية حتى ترفع الحرارة عما كانت عليه فى المبدأ وتوضع جميع القطع فى السقط ثم تغمر فى السمن الحار حتى تصير هاشة ولونها أحمر
٥ — تصفى من السمن وتقدم حسب الطلب .

كفتة البطاطس

المقادير :

¾ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس جيداً	ملح وفلفل
مح (صفار) ٣ بيضات	بيض وبقسماط للتغطية
ملعقة كبيرة سمن	سمن غزير للتحمير
½ كيلو عصاج ، وقد يضاف إليه صنوبر	مقدونس للتجميل

الطريقة :

١ — يسيح السمن على النار ويضاف إليه البطاطس المهروس ويقلبان جيدا .
٢ — ينزع من على النار ويترك ليبرد ، ثم يضاف إليه مح البيض والملح والفلفل .
٣ — يخفق الخليط جيداً مدة ٥ دقائق .
٤ — يشكل على حسب الرغبة ، إما مستديرات تخانتها قيراط أو على هيئة الأصابع على أن يكون الحشو فى الوسط .
٥ — تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .
٦ — تقدم ساخنة وتجمل بالمقدونس .

كروكيت (كرت) البطاطس

المقادير : كما فى كفتة البطاطس السابقة بدون استعمال العصاج .

الطريقة :

١ — تعمل العجينة كما فى كفتة البطاطس .
٢ — تشكل على هيئة كرات ويساعد على ذلك تغطية اليد بقليل من الدقيق .
٣ — تغطى مرتين بالبيض والبقسماط وتحمر تحميرا غزيرا .
٤ — توضع فى وسط كل عنق مقدونس صغير لتشبه المشمش .

٥ ــ ترص بنظام فى الصحن وتقدم ساخنة ، وقد تقدم معها صلصة الطماطم (ص٩٨).

ضلع البطاطس

المقادير : كما فى كروكيت البطاطس

الطريقة :

١ ــ تعمل العجينة وتوضع على طبق مدهون سمنا ويترك حتى يبرد .

٢ ــ تقطع من ٨ ــ ١٠ قطع وتشكل على هيئة كستليتة ويوضع بالطرف المدبب لكل قطعة مكرونة تمثل عظمة الضلع .

٣ ــ تغطى مرتين بالبيض والبقسماط ثم تحمر تحميراً غزيراً .

٤ ــ ترص فى صحن بنظام وتقدم ساخنة ومعها صلصة الطماطم (ص٩٨).

رستو البطاطس

١ ــ تنتخب وحدات البطاطس الصغيرة ـ تغسل وتقشر وتوضع فى ماء بارد وملح ، وإما أن تترك نيئة أو تسلق .

٢ ــ تجفف جيدا وتوضع فى صينية بها قليل من السمن وتزج فى فرن حار نوعا

٣ ــ يفتح الفرن مابين وقت وآخر ويغطى البطاطس بالسمن الذى بالصينية .

٤ ــ تترك حتى تنضج حوالى ساعة إن كانت نيئة و ½ ساعة إن كانت نصف سلق .

٩ ــ تقدم مع رستو اللحم والطيور الخ .

البطاطس فى الفرن

١ ــ يحسن اختيار البطاطس الكبيرة لهذا الغرض .

٢ ــ يغسل جيدا وتخرم قليلا بالشوكة .

٣ ــ تطهى فى فرن حار حتى تنضج (من ½ ـ ١½ ساعة على حسب نوع البطاطس)،

طرق تقديمه :

(أولا) يقدم البطاطس ساخنا بقشرة على فوطة مطوية ويقدم معه الزبد على حدة

(ثانيا) ١ ـ تشق الواحده نصفين ويخلى من الداخل باحتراس بملعقة صغيرة .

٢ ـ يهرس البطاطس المستخرج ويتبل بالملح والفلفل ومبشور الجبنة الرومى وقليل من اللبن أو الكريمة .

٣ — يملأ الفراغ ثانية بالخليط السابق ويرش السطح بقليل من مبشور الجبنة الرومى ويقطع الزبد قطعا صغيرة ويوزع على السطح .

٤ — يزج فى فرن حار ليحمر الوجه ويقدم ساخناً .

ثالثاً ١ — يقطع جزء أشبه بالغطاء بشرط أن يظل ملتصقا .

٢ — يخلى الداخل باحتراس كالسابق .

٣ - يتبل البطاطس المستخرج بالملح ويعجن بالزبد والكريمة أو اللبن ويضاف إليه قليل من المقدونس المفرى .

٤ - يملأ فراغ البطاطس بالخليط ويغطى بالغطاء .

٥ — يزج فى فرن هادىء لإعادة تسخينه .

بوريه فريال

المقادير :

٣/٤ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس ناعماً جداً	ملعقة كبيرة زبد مح (صفار) ٣ بيضات	ملح فلفل أبيض بيض للتلبيع

الطريقة :

١ — يهرس البطاطس جيداً جداً .

٢ — يسيح الزبد ويضاف إليه البطاطس ويقلب جيدا على نار هادئة حتى تتكون العجينة .

٣ — يرفع من النار ويتبل بالملح والفلفل .

٤ — يخفق صفار البيض جيدا بقليل من الملح والفلفل ثم يضاف للبطاطس .

٥ — يقلب الخليط جيدا ليمتزج به صفار البيض تماما .

٦ — يوضع فى كيس ذى بلبلة منقوشة مثل بلبلة الشكلمة .

٧ — تدهن صينية بالسمن الدافىء وترش بقليل من مسحوق الأرز الناعم .

٨ — يضغط البطاطس من الكيس على هيئة وردة متوسطة مثل الشكلمة ، ويمكن وضع نصف فستقة بوسط كل .

٩ — يدهن الورد بالبيض المخفوق قليلا .

١٠ - تخبز فى فرن متوسط مدة ١٠ دقائق حتى يحمر الوجه .

١١ — يقدم فى الحال : إما على حدة أو مع أطباق اللحم .

صينية البطاطس الممهوك (البيوريه) بالعصاج

المقادير :

¾ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس
ملعقة كبيرة سمن
ملح و فلفل
مح (صفار) ٢ - ٣ بيضات
⅛ كيلو عصاج ويمكن إضافة الصنوبر إليه
٢ ملعقتان بقسماط ناعم

الطريقة :

١ — يعمل البطاطس ممهوكا(بيورية) كالسابق(ص٢٨٢) مع إضافة مح(صفار) البيض
٢ — تدهن الصينية بالسمن وترش جيدا بطبقة من البقسماط الناعم .
٣ — يوضع نصف مقدار البطاطس فى الصينية على هيئة طبقة متساوية تماماً .
٤ — يوضع العصاج فوق هذه الطبقة ويضغط عليه قليلا باليد .
٥ — يغطى العصاج بالنصف الباقى من البطاطس ويساوى السطح جيداً .
٦ — يدهن السطح بالبيض وتزج الصينية فى فرن متوسطة حتى يتورد اللون .
٧ — يقلب ويقدم صحيحاً إذا كانت الصينية المستعملة صغيرة ومستديرة أو يقطع ويرتب فى الصحن ويجمل بالمقدونس .

الإسفاناخ

الأسفاناخ المسلوق

١ — يغسل الأسفاناخ عدة مرات بالماء البارد .
٢ — يقطف الورق ويسلق فى قليل من الماء المغلى وملح مع إضافة ذرة من بيكربونات الصوديوم ويترك حتى ينضج .
٣ — يصفى من ماء السلق ويستعمل على حسب الطلب .

الأسفاناخ المسلوق بالخلاصة

المقادير :

كيلو أسفاناخ	
من ١-١½ كوب خلاصة طيور (ص ٣٤)	بصلة صحيحة متوسطة
	ملعقه زبد ويمكن الاستغناء عنها

ملح وفافل

الطريقة:

١ - يغسل الأسفاناخ جيداً عدة مرات ثم يقطع غليظاً .
٢ - يوضع فى إناء وتضاف إليه الخلاصة والبصلة وقطعة الزبد ، إذا أريد استعمالها .
٣ - يرفع الإناء على النار ويترك حتى ينضج .

الأسفاناخ بالزيت والليمون

١ - يسلق الأسفاناخ كالسابق ويصفى من ماء السلق ويترك حتى يبرد .
٢ - يفرى غليظا بالسكين .
٣ - يعمل مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) لكل كيلو من الأسفاناخ وتضاف الصلصة للأسفاناخ قبل التقديم مباشرة .
٤ - يجمل الصحن بالبيض المسلوق المقطع أرباعا أو حلقات .

الأسفاناخ بالصلصة البيضاء والجبن

المقادير :

كيلو أسفاناخ	كوب لبن	ملعقة بقسماط ناعم (لتغطية السطح)
ملعقة كبيرة زبد	ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور	
ملعقة كبيرة دقيق	ملعقة حلو زبد	قليل من الملح والفلفل الأبيض

الطريقة :

١ - يسلق الأسفاناخ كما فى سلق الأسفاناخ (صفحة ٢٩٠) .
٢ - تصفى جيداً من ماء السلق ويفرى على اللوح بسكين .

٣ — يوضع فى صحن فرن مدهون .
٤ — تعمل صلصة بيضاء من الزبد والدقيق واللبن (ص ٦٤) ، ويضاف إليها الجبن الرومى ثم تتبل .
٥ - تصب الصلصة على السطح ويرش وجهها بالبقساط ويوزع مقدار الزبد على السطح بعد تقطيعها قطعاً صغيرة .
٦ — يزج فى فرن حار حتى يحمر الوجه ويقدم ساخنا .

الأسفاناخ بالجبن الرومى

المقادير :

كيلو أسفاناخ مسلوق (صفحة ٢٩٠)	٢½ ملعقة كبيرة زبد

٣ ـ ٤ ملاعق جبن كبيرة رومى مبشور أو بارميزان

الطريقة :

١ — يسلق الأسفاناخ كما فى السلق (صفحة ٢٩٠) ، ثم يصفى جيداً من ماء السلق ويفرى بالماكينة أو يصفى من منخل .
٢ — يضاف إليه مقدار ٢ ملعقة من الزبد ويقلب على نار هادئة .
٣ — يضاف إليه الجبن الرومى مع الاحتفاظ بمقدار ملعقة كبيرة للوجه .
٤ — يتبل بالملح والفلفل ويوضع فى صحن فرن مدهون ويرش وجهه بالجبن المبشور
٥ — يوزع على السطح مقدار ½ ملعقة من الزبد مقطعة قطعاً صغيرة جداً .
٦ — يزج فى فرن حار حتى يحمر الوجه .

الأسفاناخ بصلصة الجبن

المقادير :

كيلو من أسفاناخ مقطع ومسلوق	١-٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
١½ كوب صلصة جبن (صفحة ٦٦)	ملعقة حلو زبد
ملعقة كبيرة من بقساط أبيض	ليمون لتجميل الوجه

الطريقة:

١ - يصفى الأسفاناخ تماما من ماء السلق .
٢ - يوضع فى الصحن المدهون الأسفاناخ وصلصة الجبن فى طبقات متبادلة ، على أن تكون الطبقة السطحية من الصلصة ، يحتفظ بحوالى ¼ مقدار الأسفاناخ لزركشة السطح .
٣ - يرش السطح بالجبن الرومى ثم بالبقسماط وتقطع الزبد قطعاً صغيرة وتوزع على السطح
٤ - يزج الصحن فى فرن حار حتى يحمر الوجه .
٥ - ينزع من الفرن ويجمل الوجه بأكوام من الأسفاناخ المسلوق وحلقات الليمون

بيوريه الأسفاناخ

المقادير :

كيلو من أسفاناخ	ملعقة كبيرة دقيق	ملح ـ فلفل أبيض
ملعقة كبيرة سمن	من ½ : ١ كوب لبن	مثلثات خبز محمر (للتجميل)

الطريقة :

١ - يجهز الأسفاناخ وتسلق كما فى الأسفاناخ المسلوق (صفحة ٢٩٠) .
٢ - يصفى من ماء السلق ويفرى ناعماً بالسكين أو يمرر خلال منخل .
٣ - تعمل صلصة بيضاء ثخينة بالدقيق والزبد ومقدار ½ كوب لبن (ص ٦٤) .
٤ - تضاف الصلصة للأسفاناخ ويغلى على النار مدة ٣ دقائق .
٥ - يتبل جيداً ويضاف إليه قليل من اللبن حتى يصير قوامه متوسطا .
٦ - يوضع فى صحن ويجمل بمثلثات الخبز المحمر .

الأسفاناخ (المكمور) رقم ١

المقادير :

١ : ١½ كيلو أسفاناخ	¼ رأس ثوم	ملعقة كبيرة من أرز أو ٢ ملعقتا
½ كيلو لحم	كوب سائل (ماء أو خلاصة	حمص جاف
٢ حزمتان شبت	من ¼ : ½ كيلو طماطم	بصلة ٢ : ٣ ملاعق سمن

الطريقة :

١ — يغسل الاسفاناخ والشبت جيداً ويقطع غليظاً ويغسل ثانياً .
٢ — تعمل البصلية كما فى المكمورة بالبصلية (صفحة ٢٥٣) مع إضافة الحمص إليها فى حالة استعماله .
٣ — يضاف إليها الأسفاناخ والشبت قبل إضافة السائل ويرفع على نار هادئة مع التقليب مابين وقت وآخر .
٤ — يضاف مقدار من السائل كلما احتاج الأمر ، ويترك على النار الهادئة حتى يقرب من النضج .
٥ — يضاف الأرز المغسول فى حالة استعماله ويترك حتى ينضج .

ملحوظة : يضاف الثوم إما مع البصلية بعد تحمير البصلة أو يضاف نيئاً مع الأسفاناخ

الأسفاناخ المطمور (المكمور) رقم٢

١ — يعمل الأسفاناخ كما فى (المكمور) رقم١ (ص٢٩٤) .
٢ — تعمل التقلية من ملعقة سمن كبيرة ، ¼ رأس ثوم مفرى ، ملعقة حلو كسبرة ناعمة ، وتضاف للأسفاناخ بعد رفعه من فوق النار .

قالب الأسفاناخ بالبيض

المقادير :

كيلو أسفاناخ مكمور (صفحة ٢٩٣)	ملعقة سمن
٣ — ٤ بيضات	ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يعمل الأسفاناخ (المكمور) باستعمال اللحم المفرى .
٢ — يخفق البيض قليلا ويضاف إليه الملح والفلفل .
٣ — يقدح السمن فى دقية أو قالب ويدهن به الجدران تماما ثم يصفى الباقى .
٤ — يصب البيض فى الدقية ويحرك بنظام لتغطية قاعها وجدرانها .

٥ — يصفى الأسفاناخ قليلا من سائله ويوضع بداخل الدقية .
٦ — توضع الدقية على نار هادئة جدا أو فى الفرن مدة ٥ ـ ١٠ دقائق ، مع تحريكها ما بين وقت وآخر لتحمير طبقة البيض .
٧ — تترك لتهدأ قليلا وتقلب فى صحن وتقدم ساخنة .

دقيـة الأسفاناخ

المقادير : كما فى (المكمور) صفحة ٢٩٣ باستعمال اللحم المفرى .

الطريقة :

١ — يغسل الأسفاناخ جيداً ثم يزال الجذر فقط ويترك الأسفاناخ صحيحا .
٢ — يشوح الأسفاناخ فى السمن ويرفع ، يعمل العصاج بالطماطم (ص١٤٩) .
٣ — توضع طبقة من العصاج وأخرى من الأسفاناخ فى صحن ، أو دقية ويضاف إليها الماء أو الخلاصة وتترك على نار هادئة حتى تنضج .
٤ — تقلب الدقية فى صحن أو يقدم الأسفاناخ فى صحن فرن .

دقية رؤوس الأسفاناخ

المقادير والطريقة : كما فى دقية الأسفاناخ (صفحة٢٩٥) باستعمال رءوس الأسفاناخ ، وذلك بتقطيعها من جهة الرأس لطول ٥ ـ ٦ سم وتنظيفها جيدا وغسلها بالماء البارد ثم نقعها فى ماء بارد وملح مدة ١٥ دقيقة .

أقراص الأسفاناخ

المقادير :

كيلو أسفاناخ مسلوق ومفرى
٢ ملعقتا زبد
½ كوب صلصة بيضاء ثخينه جدا Panada (صفحة٦٤)

٢ ملعقتا كريمه
٣ بيضات كاملة
أو ثلاث بيضات
ملح وفلفل أبيض

سمن للتحمير
كوب صلصة طماطم (صفحة٩٨) للتقديم

الطريقة :

١ — يخفق البيض ويضاف إليه الملح والفلفل وبقية المقادير ، ويقلب الجميع جيدا .
٢ — يقدح السمن ويؤخذ مقدار فنجان قهوة من الخليط ويصب فى السمن المقدوح وعندما يحمر السطح السفلى يقلب ليحمر الوجة الآخر .
٣ — تكرر العملية حتى ينتهى المقدار
٤ — يرص فى صحن ويجمل بالبقدونس - يقدم ساخنا ومعه صلصة الطماطم .

قوالب الأسفاناخ

المقادير :

كيلو أسفاناخ مسلوق (ص٢٩٠)	ع (صفار) ٣ بيضات
بيضتان كاملتان	ملعقة كبيرة زبد ، ملح ، فلفل

الطريقة :

١ — يصفى الأسفاناخ المسلوق بمنخل .
٢ — يضاف الزبد والبيض المخفوق والملح والفلفل ويمزج الخليط جيدا .
٣ — تدهن قوالب صغيرة بالسمن ويصب فيها الخليط .
٤ — يغطى وجه القوالب بورقة مدهونة وتطهى على البخار مدة ٤٠ دقيقة ، أو تطهى فى الفرن بوضعها فى صينية بها ماء مدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة .
٥ — تترك لتهدأ حرارتها قليلا ، ثم تقلب فى صحن .

قالب الأسفاناخ

المقادير : كمقادير أقراص الأسفاناخ (صفحة ٢٩٥)

الطريقة :

١ — يعمل الخليط كالسابق .
٢ — يقدح مقدار ملعقة سمن فى قالب أو دقية ويدهن به الجدران بسرعة .
٣ — يصب الخليط فى القالب أو الدقية ، يزج فى فرن متوسط الحرارة مدة ½ساعة .
٤ — يترك ليهدأ قليلا ثم يقلب فى صحن .

أسفاناخ بالبيض

المقادير : كيلو أسفاناخ بيورية (صفحة ٢٩٢) | ملح ـ فلفل أبيض
من ٤ ـ ٦ بيضات مسلوقة بدون قشر

الطريقة :

١ ـ يعمل الأسفاناخ الممهوكة (البيورية) ويوضع فى صحن فرن مدهون .
٢ ـ يسلق البيض بدون قشر واحدة فواحدة (صفحة ٤١٩) ويرفع ويوضع باحتراس فوق الأسفاناخ ، يرش البيض بقليل من الملح والفلفل .
٣ ـ يعاد تسخين الطبق فى فرن هادىء مدة ٥ دقائق ويقدم توآ .

الخبـازى

الخبازى المطهية

المقادير :

½ كيلو لحم	½ رأس ثوم مفرى	
١½ كيلو خبازى	ملعقة حلو من كسبرة ناعمة	للتقلية
٢ حزمتا سلق	٢ ملعقتا سمن	
ملح وفلفل	٢ حزمتا شبت	
٢ ملعقتان كبيرتان من أرز	حزمة كسبرة خضراء	وقد يستغنى عنها

الطريقة :

١ ـ تقطف الخبازى وكذا السلق ، ثم تغسل مرارا وتسلق فى قليل من الماء .
٢ ـ يغسل اللحم ويقطع قطعاً متوسطة ثم تسلق مع بصلة ، وقبل تمام النضج يضاف الأرز المغسول ويترك حتى ينضج .
٣ ـ تصفى الخبازى ويفرى الشبت والكسبرة الخضراء (فى حالة استعمالها) وتضاف للمرق وتتبل بالملح والفلفل ، وتغلى مدة د دقائق .
٤ ـ تنزع من على النار ، وتعمل التقلية بالثوم والسمن والكسبرة وتضاف الخبازى

الخبازى البورانى

المقادير :

كيلو خبازى ـ بصلة مفرية	ملح ـ فلفل ـ ٢ ملعقتا سمن	
½ كيلو لحم مفرى غليظا	½ رأس ثوم مفرى	لعمل
٢ ملعقتا حمص جاف مدشوش	ملعقة حلو من كسبرة ناعمة	التقلية
قليل من البهريز أو الماء	ملعقة كبيرة من سمن	

الطريقة :

١ ـ تقطف الخبازى وتغسل جيدا وتجفف ، ثم تحمر فى السمن وترفع .
٢ ـ يحمر البصل فى السمن المتخلف . ثم يغطى بالبهريز أو الماء ويترك حتى يغلى .
٤ ـ تضاف الخبازى وتترك حتى النضج .
٥ ـ يرفع من على النار وتعمل التقلية بالكسبرة والثوم والسمن وتضاف للخبازى

طهى الملوخية

الملوخية (رقم ١)

المقادير :

كيلو ملوخية	عدد ١ من الطماطم الكبيرة وكثيرا	
طيور أو أرانب أو ½ كيلو لحم	ما يستغنى عنها	
بصلة مدعوكة بالملح والفلفل أو صحيحة	ملعقة حلو من كسبرة ناعمة	لعمل التقلية
ملح ـ فلفل	½ رأس ثوم مفرى ؛ ٢ ملعقتا سمن	

الطريقة :

تحضير الملوخية :

١ ــ تغسل الملوخية عدة مرات ؛ ثم تقطف الأوراق وتغسل ثانيا
٢ ــ تصفى من الماء وتفرد على المنضدة أو منخل أو لوح حتى تجف .

٣ - تفرى بالمخرطة ناعماً وتغطى لحين الاستعمال .

عمل الخلاصة :

١ - تجهز الأرانب أو الطيور الأخرى إذا استعملت ، أما اللحم فيقطع قطعاً متوسطة
٢ - يسلق فى مقدار من ١½ - ٢ لتر ماء وتضاف البصلة والملح والطماطم إذا استعملت وتترك حتى ينضج .
٣ - تصفى بمنخل ، ثم تتبل وقد يترك بها اللحم أو يقدم على حدة على حسب الطلب

عمل الملوخية :

١ - يغلى المرق وتضاف الملوخية وتقلب جيداً حتى تفكك ، ثم تترك حتى تغلى غلوتين بدون غطاء وتنزع على النار .
٢ - تعمل التقلية بالسمن والثوم والكسبرة وتضاف للملوخية .

الملوخية (رقم ٢)

المقادير : كالسابقة (صفحة ٢٩٨).

الطريقة :

١ - تحضر الخلاصة والملوخية بالطريقة السابقة .
٢ - تعمل التقلية وتضاف للمرق وتغلى على النار مدة ٥ دقائق .
٣ - تضاف الملوخية مع التقليب الجيد وتغلى غلوتين ثم تنزع من فوق النار .

الملوخية (رقم ٣)

المقادير : كالسابقة (صفحة ٢٩٨) .

الطريقة :

١ - تحضر الخلاصة وكذا الملوخية بالطريقة السابقة .
٢ - يدق الثوم والكسبرة دقاً جيداً ، ويضاف نصفه للمرق ويغلى جيداً حتى ينضج الثوم .

٣ ـ تضاف الملوخية وتقلب جيداً ، ثم تغلى غلوتين وترفع من فوق النار .
٤ ـ تعمل التقلية بباقى الثوم والكسبرة وتضاف للملوخية .

الملوخية (رقم ٤)

المقادير : كالمقادير السابقة (صفحة ٢٩٨) ويستغنى عن الكسبرة .

الطريقة: تتبع إحدى الطرق السابقة مع عدم استعمال الكسبرة .

الملوخية المحلوقة

المقادير : كالمقادير السابقة (ص ٢٩٨) وكثيراً مايستغنى عن استعمال الكسبرة .

الطريقة : كالسابقة ، غير أن تحضير الملوخية مخالف وهو كالآتى :

١ ـ تغسل وتقطف الأوراق وتجفف نوعاً .
٢ ـ تجمع بعض الأوراق فى اليد وتحلق رفيعاً بسكين حاد على هيئة خيوط رفيعة جداً ولاتخرط .
٣ ـ تطهى الملوخية بإحدى الطرق السابقة .

الملوخية بالفول النابت

المقادير :

¼ قدح فول نابت . ½ كيلو ملوخية	بصلة صغيرة ـ ملح وفلفل
مصطكى وحبهان	ملعقة حلو من كسبرة مدقوقة
ملعقة زيت فرنساوى	ملعقة زيت فرنساوى . ثوم

التقلية : (للعمود الثانى)

الطريقة :

١ ـ تعمل حساء الفول النابت (صفحة ٤٤) .
٢ ـ تحضر الملوخية وتخرط أو تحلق كما سبق .
٣ ـ يصفى الفول ويترك صحيحا ويقدم كالكامخ (السلاطة) بعد إضافة مقدار من الزيت والليمون ، أما الخلاصة فتعمل بها الملوخية .

٤ - تضاف الملوخية للحساء مع التقليب الجيد وتترك على النار تغلو غلوتين بدون غطاء ثم ترفع من على النار.

يدق الثوم والكسبرة ويحمر فى الزيت ثم تضاف التقلية للملوخية ويحكم غطاؤها.

الملوخية البورانى (رقم١)

المقادير:

كيلو ملوخية - بصلة مفرية	ملعقة كبيرة من حمص مدشوش
¼ كيلو لحم مفرى غايظا أو قطع طيور	ملح - فلفل - لتر بهريز

التقلية: ملعقة كسبرة ناعمة - ½ رأس ثوم - ٢ ملعقتان كبيرتان من سمن.

الطريقة:

١ - تغسل الملوخية وتقطف الأوراق وتجفف جيدا،

٢ - تحمر فى السمن على نار متوسطة مع الإحتفاظ بلونها الأخضر، ثم ترفع من السمن وتوضع فى مصفاة.

٣ - يحمر البصل تحميرا خفيفاً؛ ثم يضاف اللحم ويقلب على النار مدة ١٠ دقائق

٤ - يغسل الحمص ويضاف للحم وكذا الخلاصة أو الماء ويتبل بالملح والفلفل، ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تقرب من النضج.

٩ - تضاف الملوخية المحمرة وتغلى على النار ١٥ - ٢٠ دقيقة. يرفع الإناء من فوق النار.

٦ - تعمل التقلية وتضاف للموخية.

الملوخية البورانى (رقم٢)

المقادير: كالسابقة (صفحة ٣٠١)

الطريقة:

١ - تجهز الملوخية كالسابقة ثم تسحق جيداً.

٢ - تحضر الخلطة السابقة وتضاف الملوخية وتغلى مدة ٥ دقائق ثم تضاف التقلية

الملوخية البورانى (رقم ٣)

المقادير : كالسابقة (ص ٣٠١)

الطريقة :

١ — تحضر الملوخية وتجهز ثم يحمر نصف المقدار ويفرى غليظاً
٢ — يفرى النصف الاخر فريا ناعما .
٣ — تطهى الحلطة ويضاف إليها الملوخية المحمرة الممزوجة بالملوخية الخضراء المفرية وتغلى على النار مدة ٦ ـ ١٠ دقائق . تعمل التقلية وتضاف للملوخية .

الملوخية بالسمك

المقادير :

كيلو ملوخية	بصلة مفرية ناعماً ـ لترماء	½ رأس ثوم معرى ناعما
من ½ — ١ كيلو سمك	ماء ملعقة شاى من	٣ ملاعق زيت
(وأفضلها سمك الشيلان)	كسبرة ناعمة	ملح . فلفل . بهارات

الطريقة :

١ — تغسل الملوخية وتقطب ، وإما تخرط أو تخلق باليد .
٢ — ينظف السمك ويقطع جزلا ويتبل بالملح والفلفل .
٣ — يقدح الزيت وتحمر فيه البصلة حتى يصفر لونها فيضاف إليها الثوم والكسبرة ويقلب الجميع حتى يصفر الثوم .
٣ — يضاف مقدار لتر ماء ويترك حتى يغلى فيضاف السمك وتهدأ النار ويترك حتى ينضج .
٥ — ينشل السمك (ويقدم بمفرده بعد تجميله بالمقدونس) أما الخلاصة فتستعمل لعمل الملوخية .
٦ — تضاف الملوخية المجهزة للمرق مع التقليب الجيد وتترك على النار حتى تغلو غلوتين بدون غطاء ، ثم تنزع من على النار .

الملوخية الجافة

المقادير :

كوب ملوخية جافة ناعمة	¼ رأس ثوم مفرى ناعماً جداً
لتر مرق طيور أو لحم	٢ ملعقتان سمن
٢ حزمتان سلق	ملعقة كسبرة ، ويمكن الاستغناء عنها

الطريقة:

١ — يغسل السلق جيداً ثم تقطف أوراقه ويحلق بالسكين رفيعاً أو يخرط بالمخرطة .
٢ — تعمل التقلية بالسمن والثوم والكسبرة فى حالة إستعمالها ، ثم يضاف إليها المرق ويترك على النار حتى يغلى .
٣ — يضاف السلق ويترك حتى يغلى فيه مدة ٥ دقائق .
٤ — تضاف الملوخية مع التقليب الجيد وتغلى غلوتين ثم تنزع من فوق النار .

فتة الملوخية

المقادير :

رغيف كبير من خبز مقدود مقطع	فنجان أرز مفلفل	٢ ملعقتا سمن
	٣ - ٤ فناجين ملوخية مطهيه	¼ رأس ثوم مفرى

الطريقة :

١ — تضاف الملوخية للخبز المقدود ويقلب بخفة ويغطى الإناء ويترك حتى يلين الخبز
٢ — توضع الفتة والأرز فى طبقات متبادلة على أن تكون الطبقة السطحية من الأرز
٣ — يقدح السمن ويحمر فيه الثوم ويرش على السطح . وتقدم ساخنة .

الفلفــــل الأخضر

الفلفل الحلو المسلوق

١ — يغلى الماء ويضاف إليه الملح — يساق فيه الفلفل المغسول .

٢ — يصفى من السلق ويستعمل للغرض المطلوب .

فلفل بالصلصة الفرنسية

المقادير : ½ كيلو فلفل مسلوق ، مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) ، ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة : يرفع الفلفل من ماء السلق وينزع منه القشرة الرفيعة الخارجية مع الاحتفاظ بشكله ، وكذا ينزع العنق : يتبل فى الصلصة الفرنسية — يرتب فى صحن ويجمل بالمقدونس المفرى .

فلفل مقلى

المقادير : كيلو فلفل أخضر ، ½ رأس ثوم مفرى ، زيت للتحمير ، ٣ ملاعق كبيرة خل

الطريقة :

١ — يغسل الفلفل ويجفف ويشق من الجنب قليلا ويملح .
٢ — يقدح الزيت ويحمر فيه الفلفل ، وتنزع منه القشرة الخارجية والعنق .
٣ — يحمر الثوم فى قليل من الزيت ويضاف اليه الخل والملح ويغلى مدة ٣ دقائق .
٤ — يرتب الفلفل فى صحن ويتبل بالخل والثوم ويقدم بارداً .

الكرات أبو شوشة

الكرات أبو شوشة بالصلصة البيضا.

المقادير :

¾ كيلو كرات
مقدونس مفرى ، ملح ، فلفل أبيض

١½ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)
أو ١½ كوب صلصة الجبن (صفحة ٦٦)

المقادير :

١ — يقشر الكرات ويقطع قطعاً متساوية من جهة الرأس (الجزء الأبيض فقط) .

٢ — يغسل بالماء البارد ثم يسلق فى الماء المغلى المضاف اليه الملح .
٣ — يصفى من ماء السلق ويرص فى صحن ويغطى بالصلصة ، ثم يجمل بالمقدونس ويقدم أو يوضع فى صحن فرن ويغطى بالصلصة ويرش السطح بقليل من البقسماط وتوزع قطع الزبد الصغيرة على السطح ويزج فى فرن حار ليحمر الوجه .

دقية الكراث أبو شوشة (رقم ١)

المقادير : كمقادير المسقعة (صفحة ٢٥٤)

الطريقة :

١ — يجهز الكراث بالطريقة السابقة . ويشوح فى السمن ويرفع .
٢ — يعمل العصاج بالطماطم (صفحة ١٤٩) .
٣ — يرص الكراث والعصاج بالطماطم فى دقية أو صحن فرن ويضاف اليه الماء
٤ — يزج فى فرن هادىء أو يوضع على نار هادئة حتى ينضج .

دقية الكراث أبو شوشة (رقم ٢)

المقادير : كمقادير المسقعة (صفحة ٢٥٤) .

الطريقة :

١ — يجهز الكراث بالطريقة السابقة ويسلق مدة ٥ دقائق .
٢ — يصفى من ماء السلق ثم يخلى جزء من قلب كل قطعة .
٣ — يحشى الفراغ بالعصاج وترص القطع فى دقية أو طبق فرن .
٤ — يضاف الماء البارد ويرفع على نار هادئة حتى ينضج أو يوضع فى الفرن .

الكراث أبو شوشة بالدمعة

المقادير : كمقادير البازلاء بالدمعة (صفحة ٢٦١)

الطريقة :

١ — يجهز الكراث ويقطع من جهة الرأس (الجزء الأبيض) قطعاً متوسط .

٢ — يسلق الكراث نصف سلق فى ماء مغلى وملح .
٣ — تعمل الدمعة (صفحة ٩٩) وتترك على نار هادئة حتى يقرب اللحم من النضج .
٤ — يوضع الكراث فى الدمعة ويترك حتى ينضج .

الكرفس

كرفس مسلوق

١ — يختار الكرفس الأبيض المعروف بالكرفس الفرنسى .
٢ — يقشر ويقطع من جهة الرأس (الجزء الأبيض) قطعاً متساوية ويوضع فى ماء بارد وعصير ليمون لحين استعماله .
٣ — يسلق الكرفس فى ماء مغلى مضاف اليه عصير الليمون والملح .
٤ — يصفى من ماء السلق ويقدم ساخناً مع الزبد أو الخبز المقدد (التوست) بالزبد

الكرفس بالصلصة البيضاء

المقادير : ٣ رأس كرفس مسلوق - كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) — قليل من المقدونس المفرى .

الطريقة :

١ — يقطع الكرفس قطعاً متوسطة بالطول ويرص فى صحن ويغطى بالصلصة البيضاء
٢ — يجمل بالمقدونس ويقدم ساخناً : أو يعمل كالآتى : يوضع فى صحن فرن ويغطى بالصلصة ويرش السطح بقليل من البقسماط وتوزع قطع الزبد على السطح يزج فى فرن حار ليحمر الوجه .

الكرفس بصلصة الجبن

المقادير :

٣ رأس كرفس مسلوق ، ملعقة حلو زبد
كوب صلصة الجبن الرومى (ص ٦٦)
ملعقة كبيرة من جبن رومى مبشور
« « بقسماط ناعم

الطريقة :

١ - يقطع الكرفس بالطول قطعاً مناسبة .
٢ - ترص فى صحن فرن فى طبقات وبين كل طبقتين قليل من الجبن المبشور .
٣ - يغطى بصلصة الجبن ويرش السطح بالبقسماط وتوزع قطع الزبد على السطح .
٤ - يزج فى فرن حار ليحمر الوجه .

القلقـــاس

القلقاس بالسلق أو بالخضرة (رقم١)

المقادير : ١½ كيلو قلقاس ، بصلة ، ½ كيلو لحم ، ماء ، ملح وفلفل ، ٢ - ملعقتا سمن ، حزمتان من سلق أو قرصان من الخضرة ، رأس ثوم للخضرة .

الطريقة :

١ - يقشر القلقاس ويقطع مكعبات وينقع فى الماء الدافىء لأطول مدة ممكنة (كى تزول المادة المخاطية) ، ثم يدعك جيداً ويشطف بالماء والليمون .
٢ - يسلق اللحم مع البصل نصف سلق ، وينزع الزبد (الريم) كلما ظهر ، ثم يضاف القلقاس ويترك حتى ينضج .
٣ - يجهز السلق أو الخضرة بإحدى الطرق الآتية :

أولا : (ا) يغسل السلق وتنزع عروقه ويخرط ثم يقشر الثوم ويفرى ناعماً .
(ب) يقلى السلق فى السمن قليلا ثم يضاف الثوم ويقلب حتى يحمر .
(حـ) يهرس السلق جيداً جدا حتى ينعم ويضاف القلقاس ويترك حتى يغلى مدة ٥ دقائق .

ثانيا : (ا) يسلق السلق المنزوعة عروقه ويصفى من منخل .
(ب) يقدح السمن ويضاف إليه السلق المصفى ويقلب على النار حتى لا يسمع له صوت
(حـ) يضاف الثوم المدقوق ناعماً ويقلب مع السلق حتى يصفر ، ثم يصب على القلقاس .

ثالثاً : (ا) تدق أقراص الخضرة الخاصة حتى تنعم ثم تسحق مع قليل من الثوم .
(ب) يقدح السمن وتضاف إليه الخضرة الناعمة وتترك على النار مع التقليب حتى لا يسمع لها صوت .
(حـ) يضاف الثوم المدقوق ناعماً ويقلب حتى يحمر ثم يضاف تواً للقلقاس ، ويغلى مدة ٥ دقائق .

عمل أقراص الخضرة

المقادير : مقدار من السلق — قليل من الملح ، مقدار من الكسبرة الخضراء .

١ — تنظيف الخضر وتنزع العروق ، ثم تسلق فى قليل من الماء مع إضافة قليل من البيكربونات .

٢ — تصفى الخضر تماماً من ماء السلق وتفرى بالمفراة (بالماكينة) ، ويضاف إليها قليل من الملح ، تعمل على هيئة أقراص ، وتقلب مابين وقت وآخر حتى يتم جفافها

القلقاس بالخضرة (رقم ٢)

المقادير

١¼ كيلو قلقاس	لتر ماء أو خلاصة ـ رأس ثوم	٢ — ملاعق كبيرة سمن
بصلتان مفريتان ناعماً	عصير ليمونة	حزمتان من سلق أو قرصان
¼ كيلو لحم	ملح — فلفل	من خضرة

الطريقة :

١ — يقشر القلقاس ويقطع مكعبات وينقع ويغسل جيداً كالسابق ويجفف .
٢ — يقدح نصف مقدار السمن ويحمر فيه القلقاس نصف تحمير ويرفع .
٣ — يضاف البصل المفرى للسمن المتخلف ويقلب معه قليلا ثم يضاف اللحم المقطع (قطعاً متوسطة مثل الكباب) ويقلب مع البصل حتى يصفر لونه .
٤ — يضاف الماء ويترك حتى يغلى ثم يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
٥ — تهدأ النار ويضاف القلقاس المحمر ويترك حتى يتم نضجه .

٦ — تعمل الخضرة بباقى مقدار السمن إما بالسلق أو بالأقراص كالسابق ، وتضاف القلقاس وتغلى مدة ٥ — ١٠ دقائق .

قلقاس مهوك (بيوريه)

المقادير : ¾ كيلو قلقاس ، ملعقة زبد ، ½ فنجان شاى من لبن ، ملح — فلفل أبيض .

الطريقة :

١ — يترك القلقاس صحيحاً ويمسح بقطعة مبللة ثم يوضع فى فرن حار حتى ينضج .
٢ — يقشر القلقاس الناضج ويدهك ، ثم يضاف إليه الزبد واللبن والملح والفلفل ويقلب جيداً .

طريقة التقديم : يقدم مع الكبد المشوية واللحوم الخ . وقد يقدم بمفرده ويجمل بالبيض المقلى .

مسقعة القلقاس

المقادير : كمقادير المسقعة (صفحة ٢٥٤) .

الطريقة :

١ — يقشر القلقاس وتقطع الواحدة أربعاً بالطول ، ثم تقطع قطعاً فى غلظ ½ سم
٢ — يحمر القلقاس تحميراً خفيفاً ويتمم كالمسقعة (صفحة ٢٥٤) .

قلقاس بالدمعة

المقادير : ١¼ كيلو قلقاس ، ½ كيلو لحم — ½ كيلو طماطم ، ملعقة خل — ملح — فلفل ، سمن للتحدير

الطريقة :

١ — يقشر القلقاس ويقطع شرائح متوسطة السمك (ولا يغسل مطلقاً) .
٢ — يقدح السمن ويقلى فيه القلقاس ثم يرفع .
٣ — يقطع اللحم قطعا صغيرة وتغسل ثم تحمر فى السمن المتخلف من قلى القلقاس .

٤ — تضاف الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج فيضاف الخل ثم القلقاس ويقلب مدة قليلة .

٥ — تضاف كمية من الماء تكفى لتغطية القلقاس .

٦ — يتبل بالملح والفلفل ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

الرجلة

الرجلة المسلوقة : كالأسفاناخ المسلوق (صفحة ٢٩٠) .

الرجلة بالزيت والليمون : كالأسفاناخ بالزيت والليمون (صفحة ٢٩١) .

الرجلة المسلوقة بالخلاصة : كالأسفاناخ المسلوق بالخلاصة (٢٩١) .

الرجلة المطمورة (المكمورة) كالأسفاناخ المطمور (صفحة ٢٩٣) ، مع عدم استعمال الشبت

البامية

البامية المسلوقة

المقادير :

كيلو بامية خضراء	بصلة	ملح — فلفل
ملعقة كبيرة من سمن	لتر خلاصة لحم أو دجاج	ملعقة حلو من عصير ليمون

الطريقة :

١ — تغسل البامية وتجفف جيداً ، ثم تقمع وتقشر جوانبها .

٢ — تشوح قليلا فى مقدار السمن مع الاحتفاظ بلونها الأخضر .

٣ — يضاف البهريز والبصلة والتوابل والليمون وتترك على النار الهادئة حتى تنضج

٤ — ترفع البصلة وتقدم البامية عند الطلب .

البامية الخضراء

المقادير : كمقادير القلقاس بالسلق (صفحة ٣٠٧) باستعمال كيلو من البامية بدلا من ١¼ كيلو قلقاس.

الطريقة :

١ — تجهز البامية بالطريقة السابقة — يسلق اللحم نصف سلق ثم تضاف إليه البامية.
٢ — تتم كالقلقاس (صفحة ٣٠٧)

البامية « المطمورة » (رقم ١)

المقادير : كيلو بامية . مقدار من البصلية (صفحة ٢٥٣) . ½ رأس ثوم .

الطريقة :

١ — تغسل البامية وتترك لتجف ، ثم تجهز ، وذلك بنزع الجزء العلوى على شكل هرمى ، وكذا نزع جزء صغير من أسفلها ، وقد تقشر الجوانب .
٢ — تعمل البصلية وتترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم نصف نضج .
٣ — تضاف البامية وتترك حتى تنضج .
ملحوظة : قد يوضع الثوم مع البصلية أو يضاف نيئاً .

البامية (المطمورة) (رقم ٢)

المقادير : كالبامية (المكمورة) رقم ١ .

الطريقة :

١ — تجهز البامية بالطريقة السابقة وتحمر قليلا فى السمن مع المحافظة على لونها وتشل .
٢ — تعمل البصلية بالسمن المتخلف وتترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم نصف نضج
٣ — تضاف البامية و تترك حتى تنضج .

البامية (المطمورة) بدون البصلية

المقادير : كمقادير المطمور (المكمور) بدون البصلية (صفحة ٢٥٣) .

الطريقة : تجهز البامية كالسابق . توضع جميع المقادير فى إناء وتطهى على نار هادئة .

دقية البـامية (رقم ١)

المقادير : كالمقادير السابقة فى البامية المطمورة .

الطريقة :

١ ـــ تجهز البامية بالطريقة السابقة وتحمر قليلا .
٢ ـــ يقطع اللحم مكعبات ، وتعمل البصلية بالسمن المتخلف .
٣ ـــ يلشل اللحم من البصلية وتوضع طبقة منه فى قاع حلة صغيرة ، وترص فوقها البامية بنظام ، ثم يوضع باقى اللحم فى وسط الدقية .
٤ ـــ تملأ الدقية بالبامية ويضاف لها البصلية ثم يحكم غطاء الإناء .
٥ ـــ ترفع على نار هادئة حتى تنضج ، وتقلب فى صحن عند الطلب .

دقية البامية (رقم ٢)

المقادير والطريقة: كالسابقة ، غير أن البصلية تعمل باللحم المفرى بدلا من المقطع .

دقيه البامية (رقم ٣)

المقادير : كمقادير البامية المطمورة (صفحة ٣١١) .

الطريقة:

١ ـــ تنظف البامية وتجهز ، ثم تحمر قليلا فى السمن وتنشل .
٢ ـــ يشوح البصل المفرى قليلا فى السمن المتخلف بحيث لا يتغير لونه ، ثم يضاف اللحم المقطع مكعبات ويقلب قليلا .
٣ ـــ يضاف قليل من الماء ويتبل ، ثم تترك مدة ١٥ دقيقة .

٤ - ينشل اللحم ويرص فى قاع الدقية ، ثم توضع طبقة من البصل ، ثم ترص البامية بنظام ودقة - يضاف عصير الطاطم وباقى الماء وتطهى على نار هادئة .

ملحوظة : قد يضاف لهذا الصنف جزرة أفرنجية مقطعة حلقات وتوضع مع اللحم ،

الباميه الجافة

المقادير : $\frac{1}{8}$ كيلو بامية جافة . $\frac{1}{2}$ رأس ثوم . مقدار من البصلية (صفحة ٢٥٣) .

الطريقة :

١ - تغسل البامية جيداً ثم تسلق فى ماء مغلى وتترك حتى تنضج .

٢ - تعمل البصلية (ويضاف إليها الثوم المفرى عندما يصفر البصل) وتترك على نار هادئة حتى تقرب من النضج .

٣ - تضاف إليها البامية المسلوقة وتترك على نار هادئة حتى يتم نضجها .

البامية الويكة (رقم١)

الطريقة :

كيلو بامية خضراء	$\frac{1}{2}$ كيلو لحم مقطع مكعبات	$1\frac{1}{4}$-١ لتر خلاصة أو ماء
٢ ملعقة كبيرة من سمن	بصلة كبيرة مفرية	ملح فلفل . شطة

للتقلية : رأس ثوم . ملعقة حلو من كسبرة ناعمة . ملعقة كبيرة من سمن .

الطريقة :

١ - تجهز البامية ثم تخرط رفيعاً وتحمر فى السمن وترفع .

٢ - يحمر البصل فى السمن المتخلف حتى يصفر لونه فيضاف اللحم ويحمر .

٣ - يضاف السائل ويتبل ويترك على النار حتى ينضج اللحم نصف نضج فتضاف البامية

٤ - تحرك جيداً بملعقة لتهرى البامية وتترك حتى تنضج فيعاد تتبيلها .

٥ - تعمل التقلية بالسمن والكسبرة والثوم وتضاف للويكه .

البامية الويكة (رقم٢)

المقادير والطريقة: كالسابقة غير أنه يستخدم العصاج بدلا من اللحم المقطع .

البامية الويكة (رقم٣)

المقادير :

⅛ كيلو بامية جافة	حوالى ¼ كيلو عصاج (١٤٩)	كوب طماطم مصفاة
٢ ـ ملعقتا سمن ـ تقلية	خلاصة لحم أو طيور	ملح ـ فلفل ـ شطة

الطريقة :

١ ـ تحمر البامية الجافة جيداً ثم تدق حتى تنعم .
٢ تضاف جميع المقادير عدا التقلية وتطهى على نار هادئة حتى تنضج .
٣ ـ تتبل جيداً ثم تعمل التقلية السابقة وتضاف للويكة .

الاسبرج (كشك الماس) Asparagus

سلق الاسبرج

١ ـ يغسل الاسبرج ثم يكحت الجزء الأبيض . ويبدأ من الرأس فى اتجاه الساق.
٢ ـ تزال القطع الصلبة إن وجدت وتساوى الأطراف ويغسل ثانياً .
٣ ـ يوضع فى ماء بارد لحين استعماله .
٤ ـ يحزم بخيوط الكتان (بالدوبار) حزما متساويا (٨ـ١٠ أعواد فى الحزمة) .
٥ ـ يغلى الماء ويضاف إليه ملح عصير ليمون (ملعقة كبيرة لكل لتر ماء) .
٦ ـ يسلق بها الاسبرج يقدم ساخناً مع الخبز والزبد أو على حسب الرغبة

الاسبرج بالصلصة الفرنسية

المقادير : حزمة اسبرج مسلوق . ملعقة صغيرة من مقدونس مفرى مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)

الطريقة :

١ — يصفى الاسبرج من ماء السلق ، ويقطع قطعا مستطيلة طولها ٥ سم .
٢ — يتبل بالصلصة الفرنسية مقدار ١٠ دقائق ، يرص فى صحن ويجمل بالمقدونس

الاسبرج بالصلصة البيضاء

المقادير :

عدد ٢ حزمتا أسبرج مسلوق	ملعقة حلو زبد
كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	ملعقة كبيرة من بقسماط ناعم

الطريقة :

١ — يصفى الاسبرج من ماء السلق ويجفف بفوطة ثم يقطع قطعا طولها ٥ سم .
٢ — ترص فى صحن فرن وتغطى بالصلصة . يرش السطح بالبقسماط وتوزع قطع الزبد على السطح ثم يزج الصحن فى فرن حار ليحمر الوجه .

الاسبرج بصلصة الجبن

المقادير والطريقة : كالسابقة ولكن تستعمل صلصة الجبن الرومى (صفحة ٦٦) بدلا من الصلصة البيضاء .

سوتيه الاسبرج

المقادير : ٢ حزمتا اسبرج مسلوق ، ملعقة زبد ، ملعقة حلو من مقدونس مفرى ، ملح فلفل أبيض .

الطريقة :

١ — يقطع الاسبرج المسلوق قطعا مناسبة .
٢ — تسيح الزبد ويقلب فيها الاسبرج بضع دقائق باحتراس ، يرش بالملح والفلفل والمقدونس . يقدم كصنف أو يستعمل للتجميل .

الفول الأخضر

الفول الأخضر المسلوق : كالفاصوليا الخضراء المسلوقة (صفحة ٢٥٥) .

الفول الأخضر بالزيت والليمون :كالفاصوليا بالزيت والليمون (صفحة ٢٥٥) .

الفول الأخضر المطبوخ (المكمور) بالبصلية : كالفاصوليا الخضراء بالبصلية(صفحة٢٥٧)

الفول الأخضر المطبوخ (المكمور) بدون البصلية : كالفاصوليا الخضراء (صفحة ٢٥٧)

الفول الأخضر بالخضرة (رقم١)

المقادير :

١½ كيلو فول أخضر	٢ ملعقتا أرز ، لتر ماء	رأس ثوم
٢ حزمتان سلق	¼ كيلو بصل	٢ ملعقتا سمن
حزمة كسبرة خضراء . حزمة شبت	½ كيلو لحم	ملعقة حلو كسبرة مدقوقة

الطريقة :

١ — يجهز كالفاصوليا الخضراء (صفحة ٢٥٥) .
٢ — تغسل الكسبرة الخضراء والشبت ثم تفرى .
٣ — يقطع اللحم قطعاً متوسطة وتشوح فى مقدار ملعقة سمن .
٤ — تصاف الخضر واللحم والبصل وتشوح على نار هادئة مدة ربع ساعة .
٥ — يضاف الماء ويترك حتى يغلى ، ثم يضاف الفول المجهزة ويترك حتى يقرب من النضج فيضاف الأرز .
٦ — يدق الثوم والكسبرة ـ يقطف السلق ويقطع .
٧ — يحمر السلق فى المقدار الباقى من السمن ثم يضاف إليه الثوم والكسبرة .
٨ — يسحق السلق حتى ينعم تماماً فيضاف للفول الناضج ويغلى مدة ٥ دقائق .

الفول الأخضر بالخضرة (رقم ٢)

الطريقة والمقادير : كالقلقاس بالسلق أو بالخضرة رقم ١ (صفحة ٣٠٧)

الطماطم

الطماطم المحشوة بالخضر السوتيه

المقادير :

عدد ٦ من طماطم جامدة مستديرة	عدد ٢ من بطاطس سوتيه تقطع مكعبات
٣ ملاعق بازلاء سوتيه (صفحة ٢٥٩)	ملح — فلفل
٤ جزرات سوتيه (صفحة ٢٧٨)	مقدونس وخبز للتجميل

الطريقة :

١ — تغسل الطماطم وتجفف . وتشق من أعلى مع الاحتفاظ بالغطاء ، وتنزع البذور وتتبل الطماطم بالملح والفلفل وتنكس لتصفية عصيرها . تملأ بالخضر السوتيه .

٢ — تعمل فرشة من خس السلاطة فى صحن وترص عليها الطماطم كل واحدة محشوة بنوع من الخضر السوتيه .

ملحوظة : قد يحل محل الخضر السوتيه الخضر المسلوقة المتبلة بالصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)

الطماطم المحشوة بالجبن

المقادير :

عدد ٦ من طماطم جامد مستدير متوسط الحجم	قليل من الملح والفلفل
مل‍ء ٢-٣ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور	ملعقة حلو زبد
مل‍ء ٣ ملاعق كبيرة فتات خبز أفرنكى بايت	عدد ٦ من الخبز المقدد المستدير

الطريقة :

١ — تغسل الطماطم وتجفف ثم يقطع جزء صغير من أعلى كل واحدة وتنزع البذور

٢ — تتبل الطماطم بقليل من الملح والفلفل .

٣ — تخلط الجبن بفتات الخبز وتحشى بها الطماطم .

٤ — تدهن الطماطم من الخارج بقليل من السمن السائح وتوضع فى صينية مدهونة .

٥ — تزج فى فرن متوسطه الحرارة مدة ٧ دقائق .
٦ — يدهن الخبز المقدد بالزبد ويرص بنظام فى صحن وترص فوقه الطماطم .
٧ — تجمل الطماطم بالمقدونس وتقدم ساخنة .

الطماطم المطبوخة

المقادير :

عدد ٦ كوب طماطم مصفاة ½ كيلو لحم
٣ ملاعق كبيرة من أرز
ماء - ٢ ملعقة كبيرة سمن
بصلة كبيرة - ملح - فلفل

الطريقة :

١ — تعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) باستعمال نصف مقدار الطماطم .
٢ — يضاف المقدار الباقى من الطماطم المصفاة وقليل من الماء والملح والفلفل وتترك على النار حتى يقرب اللحم من النضج .
٣ — يغسل الأرز ويضاف للطماطم وتهدأ النار حتى ينضج .

الطماطم المشوى

المقادير : : ملعقة حلو زبد ، ١ كيلو طماطم جامدة مستدير ، ملح ، فلفل ، ملعقة بقسماط

الطريقة :

١ — تغسل الطماطم وتجفف ثم تشق الواحدة نصفين عرضاً .
٢ — ترش بالملح والفلفل ثم بالبقسماط ، ويوضع على سطح كل قطعة صغيرة من الزبد
٣ — ترص فى صيلية مدهونة وتزج فى فرن حار مدة ٥ — ١٠ دقائق .

الترلى

يستعمل فى عمله عدة أنواع من الخضر على حسب الرغبة وفصول السنة ، مثل الفاصوليا والبطاطس والقرع والباميا والقنبيط والباذنجان والفلفل الأخضر .. الخ .

الترلى على الطريقة الأفرنجية

المقادير :

½ كيلو لحم ضأن دوش	ملعقة شاى من نعناع مفرى
عدد ٨ من الجزر الأفرنجى الصغير	½ كيلو بطاطس صغير مستدير
عدد ١٥ من البصل القاورمة	٢ كوب ماء
½ - ¾ كيلو بازلاء خضراء	ملح - فلفل

الطريقة :

١ — يقطع اللحم مقاطع وتجهز الخضر وتترك صحيحه .
٢ — يغلى الماء ويلقى فيه اللحم والجزر والبصل ويتبل الجميع بالملح والفلفل .
٣ — يغطى الإناء ويترك على نار هادئة مدة ½ ساعة .
٤ — يضاف البطاطس والبازلاء والنعناع ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج الجميع .
٥ — يغرف فى صحن عميق ويقدم للمائدة ساخناً .

الترلى بدون البصلية

المقادير : كمقادير المطمور (المكمور) بدون البصلية(صفحة٢٥٣)إلاأن الخضر تكون متنوعة

الطريقة :

١ — يقطع اللحم قطعاً صغيرة أو يفرى ، وتعد الخضر كل على حسب نوعه .
٢ — توضع الخضر فى حلة أو طاجن فى طبقات متبادلة مع اللحم .
٣ — يغطى الإناء ويطهى على النار أو فى الفرن .

الترلى بالبصلية (رقم ١)

المقادير : كمقادير المطمور(المكمور) بالبصلية (صفحة ٢٥٣) إلا أن الخضر تكون متنوعة

الطريقة:

١ — تعمل البصلية ويكون اللحم مفريا أو مقطعاً قطعاً صغيرة .

٢ — تعد الخضر كل على حسب نوعه وتترك بدون تحمير .
٣ — توضع الخضر فى حلة أو طاجن فى طبقات متبادلة مع البصلية ثم تسقى بالسائل المعين ، وتطهى على النار أو الفرن .

الترلى بالبصلية (رقم ٢)

المقادير : كمقادير المطمور (المكمور) بالبصلية (صفحة ٢٥٣) .

الطريقة :

١ — تجهز الخضر كل على حسب نوعه ثم يحمر كل نوع ويلشل .
٢ — تعمل البصلية باللحم المفرى أو المقطع .
٣ — توضع فى صينية أو طاجن أو صحن فرن طبقات متبادلة مع اللحم ويغطى الإناء
٤ — تزج فى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى يقرب من النضج .
٥ — يرفع الغطاء ويترك الإناء فى الفرن ليحمر الوجه .

الخضر بالكارى

المقادير : ¾ كيلو خضر ، مقدار من صلصة الكارى (صفحة ٧٧) ¼ كيلو لحم ، ١½ فنجان أرز مسلوق (ص ٣٩١) .

الطريقة :

١ — تجهز الخضر على حسب نوعها .
٢ — تعمل صلصة الكارى باللحم وتغلى مدة نصف ساعة ثم تضاف إليهما الخضر .
٣ — تطهى على نار هادئة حتى تنضج — تغرف فى صحن وحولها الأرز المسلوق .

البصل

البصل المسلوق

١ — يقشر البصل ويقطع الرأس والجزء السفلى قليلا .

٢ — يوضع فى ماء بارد على النار ليغلى مدة ١٠ دقائق .
٣ — يستغنى عن الماء ويستبدل به مقدار آخر ويرفع على النار ثانياً حتى ينضج .
٤ — يصفى من ماء السلق ويوضع فى فوطة وهو ساخن ويغطى جيداً حتى لا يتغير لونه ، ويترك لحين الاستعمال .

البصل بالصلصة البيضاء

المقادير : ½ كيلو بصل مسلوق كالسابق ، عدد ٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) ، ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة :

١ — يرص البصل فى الصحن إن كان صغيراً ، أو تقطع الواحدة نصفين .
٢ — يغطى بالصلصة البيضاء الساخنة . ويجمل بالمقدونس ويقدم .

البصل القاورمة

المقادير :

½ كيلو بصل قاورمة	كوب بهريز أو ماء
٢ ملعقتان كبيرتان من سمن	ملح ـ فلفل

الطريقة

١ — يقشر البصل ولا يقطع رأسه ثم يغسل ويجفف .
٢ — يحمر فى السمن ثم يضاف إليه قليل من السائل ويتبل .
٣ — يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج ـ يقدم مع أنواع اللحوم .

البصل البخنى

المقادير :

١½ كيلو بصل مفرى غليظاً	½ كيلو طماطم	قليل من الخلاصة أو الماء
½ كيلو لحم بتلو أو ضأن	٢ ـ ٣ ملاعق كبيرة سمن	ملح ـ فلفل

الطريقة: كطريقة طاجن اللحم (صفحة ١٩) .

البصل المحمر

تحضير البصل:

١ — يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة أو .

٢ — يقشر البصل ويفرى ناعماً بالسكين أو بالماكينة أو .

٣ — يقشر البصل ويفرى غليظاً بالسكين أو بالماكينة أو .

٤ — يقشر البصل الصغير ويترك صحيحا أو .

٥ — يقشر البصل ويقطع حلقات ، ثم يغطى بالدقيق ويغمس فى بياض البيض ، ثم الدقيق ويحمر ويستعمل للتجميل أو .

٦ — يقشر البصل ويقطع حلقات ويغطى بالبيض والبقسماط ويحمر ويستعمل التجميل

التحمير : يقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل ثم يرفع على ورقة لامتصاص المادة الدهنية .

البصل المشوى

١ — يوضع البصل بقشرة فى صينية ويزج فى الفرن حتى ينضج أو .

٢ — يقشر البصل ويلف فى ورقة مدهونة ويوضع فى الفرن حتى ينضج .

البقــــول

عبارة عن أنواع الخضر الموجودة داخل غلاف وتسمى (البقلة) كالبازلاء والفاصوليا والفول والعدس الخ. والبقول إما أن تكون خضراء أو مجففة إلا أن العدس يكون دائما جافا .

القيمة الغذائية

تحتوى البقول على مادة بروتينية بنسبة كبيرة تسمى لجيومين أو كيزين الخضر Vegetable Casien وهى قريبة التركيب جداً بكيزين اللبن لدرجة قد تؤدى لاستبدالها باللبن فى صنع نوع من الجبن ، لذا تعتبر البقول من أكبر مصادر البروتين النباتى وأرخصها وأهمها العدس والفول ، وأقلها البازلاء . وهى غنية كذلك بالنشويات ، ولكن نسبة المادة الدهنية بها قليلة جدا ، لذا وجب إضافة كمية كبيرة نوعا من الدهن فى أثناء طهيها ، أو طهيها مع لحوم وطيور دسمة لتعويض هذا النقص .

كما أنها غنية بالأملاح المعدنية ذات الفائدة الكبرى لجسم الإنسان ، وأهمها أملاح الجير والكبريت والبوتاسيوم وقليل من الفسفور .

والجدول الآتى يبين النسبة المئوية لتركيب البقول الهامة :

البقول	ماء	بروتين	نشويات	دهن	سليولوز	أملاح
بازلاء خضراء	٧٨و١	٤	١٦	و٥	و٥	و٩
بازلاء جافة	١٣	٢١	٥٥و٤	١و٨	٦	٢و٦
عدس	١١و٧	٣٢و٢	٥٨و٤	٢	٢	٢و٧
فاصوليا خضراء	٨٩و٥	١و٥	٧و٣	و٤	و٦	و٧
فاصوليا جافة	١٥و٥	٣٠و٦	٦٢و٦	٢	—	٤و٣

ومن الجدول السابق تبين لنا أن نسبة المادة البروتينية فى البقول كبيرة ، ويمكن أن تعوض عن اللحم . وبما أنها رخيصة الثمن يكثر استعمالها فى البيئات الفقيرة ، كالفول المدمس والعدس ولذا سميت البقول بلحم الفقير .

والجدول الآتى يبين الفرق بين تركيب اللحم والعدس .

الطعام	ماء	بروتين	دهن	أملاح	نشويات
عدس	١١و٧	٢٣و٢	٢	٢و٨	٥٨
لحم	٧٣و١	٢٠و٥	٤و٥	١	—

اختيارها : تختار فى موسمها ومن نوع جيد ، ويجب أن يكون لونها طبيعيا وأن تكون خالية من أى أثر للسوس ومن الطمى الجاف والحبوب الغريبة .

خزنها : يجب أن تخزن بكميات قليلة لأنها عرضة للسوس ، وتخزن مخلوطة بقليل من الملح الرشيدى وتحفظ عادة فى كيس من المنسج .

فصولها : أحسنها ما يصدر من الوجه القبلى ، وذلك فى شهر أبريل ، وما يصدر من الوجه البحرى فموسمه مايو ويونيو .

طهيها : تراعى النقط الهامة الآتية عند طهى البقول الجافة :

١ — تستعمل البقول الحديثة العهد . وتغسل جيداً قبل نقعها .

٢ — تنقع فى ماء بارد ، وفى حالة عسر الماء كما فى مصر الجديدة والزيتون ، يضاف لماء النقع قليل من بيكربونات الصوديوم (بنسبة ملعقة شاى بيكرونات لكل ½ كيلو بقول) ، أو يغلى الماء ثم يترك ليبرد تماما ويستعمل حينئذ للنقع ؛ ومدة النقع تختلف بحسب النوع ، فمثلا الفاصوليا الجافة تنقع ١٢ ساعة ، والبازلاء ٢٤ ساعة .

٣ — يستحسن استعمال ماء النقع لطهى البقول نظرا لتسرب بعض الأملاح والمواد البروتينية فى المياه .

٤ — تطهى على نار متوسطة للاقتصاد فى الوقود ، حيث إنها تحتاج لوقت طويل فى الطهى ، كذا للاحتفاظ بشكلها بقدر المستطاع .

٥ — فى حالة تصفيتها يسهل هضمها ؛ وذلك لإزالة قشرتها الخارجية .

٦ — يضاف الملح بعد تمام نضجها .

٧ — يعوض نقص مادتها الدهنية بإضافة الدهن على حسب طرق الطهى واختلاف الصنف
ملحوظة : فى البقول الخضراء يتبع فى طهيها ما اتبع فى طهى الخضر الخضراء .

هضمها : البقول من الأغذية العسرة الهضم ، بالنسبة لصلابة قشرتهــا الخارجيــة ، ولامتصاصها كمية كبيرة من الماء فى أثناء نقعها وطهيها، ولاحتواء بعضها على أملاح الكبريت وهذا مما يؤدى إلى عسر هضمها ويسبب انتفاخا بالمعدة ، والعدس أسهلها هضماً فمثلا ١٥٠ جم ، أى عبارة عن صحن من الحساء ، تحتاج المعدة لهضمه إلى حوالى ٤ ساعات . ولكن البقول على رغم ذلك من الأغذية التى تمتص الأمعاء معظمها ونسبة ما لا يمتص منها قليل جداً .

سلق الفاصوليا البيضاء الجافة

١ — تنقى وتغسل مراراً بالماء البارد ثم تنقع مدة ١٢ ساعة ، ويمكن الاستغناء عن ماء النقع .
٢ — تشطف ثم تسلق فى ماء مغلى وبصلة صغيرة ويغير ماء السلق بغيره إذا دعت الحال وتترك على نار هادئة حتى تقرب من النضج .
٣ — يضاف إليها الملح ويتمم نضجها ، ثم تصفى من ماء السلق وتستعمل .

كامخ الفاصوليا البيضاء الجافة

المقادير :

½ كيلو فاصوليا مسلوقة	بصلة كبيرة مفرية
ملعقة حلو من مقدونس مفرى	صلصة فرنسية (صفحة ٨٨)

٣ — ٤ فصوص ثوم مفرى ناعماً

الطريقة : تدعك البصلة المفرية بالملح والفلفل وتغسل . تضاف لباقى المقادير ويقبل الكامخ بالصلصة الفرنسية .

سوتيه الفاصوليا الجافة

المقادير :

١ كيلو فاصوليا جافة مسلوقة كالسابقة	ملعقة صغيرة من مقدونس مفرى
ملعقة زبد	ملح — فلفل أبيض

الطريقة : تسيح الزبد ويضاف إليها الفاصوليا المسلوقة والملح والفلفل وتقلب قليلا على النار ثم ترش بالمقدونس المفرى وتغرف .

مهوك (بيوريه) الفاصوليا الجافة

المقادير والطريقة : كما فى عمل البطاطس المهوك (صفحة ٢٨٢) باستعمال الفاصوليا الجافة المسلوقة .

فاصوليا جافة بالزيت والليمون

المقادير :

½ كيلو فاصوليا جافة مسلوقة	ملعقة حلو من مقدونس مفرى
مقدار من الصلصة الفرنسية بالليمون (ص٨٨)	حلقات طماطم للتجميل

الطريقة :

١ — تتبل الفاصوليا بالصلصة وتترك مدة ساعة .

٢ — تجمل بالمقدونس المفرى وحلقات الطماطم وتقدم .

فاصوليا بيضاء مطمورة (مكمورة)

المقادير : كمقادير الفاصوليا الخضراء المكمورة بالبصلة (صفحة ٢٥٧) باستعمال ½ كيلو فاصوليا جافة بدلا من أقة فاصوليا خضراء .

الطريقة :

١ — تسلق الفاصوليا ثلثى سلق وتصفى من الماء وتضاف للبصلة .

٢ — تترك على نار هادئة حتى تنضج .

اللوبيا الجافة

اللوبيا الجافة المسلوقة : كالفاصوليا الجافة المسلوقة (صفحة ٣٢٥)

« « **بالزيت والليمون** — « « بالزيت والليمون (صفحة ٣٢٦) .

سوتيه اللوبيا الجافة بالزيتون — كسوتية الفاصوليا الجافة (صفحة ٢٥٦) .

اللوبيا الجافة المطمورة — كالفاصوليا الخضراء المطمورة (صفحة ٢٥٧) باستعمال ½ كيلو من اللوبيا الجافة المسلوقة بدلا من الفاصوليا .

اللوبيا الجافة بالسلق (الخضرة)

المقادير : كمقادير القلقاس بالخضرة (صفحة ٣٠٧) باستعمال نصف كيلو لوبيا جافة مسلوقة

الطريقة :

١ — تسلق اللوبيا حتى تنضج ثلثى نضج ويستغنى عن ماء السلق .
٢ — يسلق اللحم فى ماء مغلى مضاف إليه بصلة مدعوكة بالملح والفلفل وتترك حتى تقرب من النضج .
٣ — تضاف اللوبيا إلى اللحم وتترك حتى يتم نضجها ثم تتمم كالقلقاس بالخضرة (ص ٣٠٧) .

البازلاء الجافة المسلوقة

١ — تنقى البازلاء وتغسل مراراً بالماء البارد وتنقع فى الماء البارد مدة ١٢ ساعة .
٢ — تغسل من ماء النقع وتسلق فى الماء المغلى المضاف إليه بصلة وعرقين من النعناع الأخضر وعند قرب النضج يضاف إليها الملح وتترك حتى تنضج .
٣ — تصفى من ماء السلق وتستعمل على حسب الرغبة .

البازلاء بالزيت والليمون — كالبازلاء الخضراء (صفحة ٢٥٩) باستعمال نصف مقدار البازلاء .

سوتيه البازلاء الجافة — كسوتيه البازلاء الخضراء (صفحة ٢٥٩) باستعمال نصف مقدار البازلاء .

مهوك (بيوريه) البازلاء الجافة : — كما فى مهوك البازلاء الخضراء (صفحة ٢٦٠) باستعمال نصف مقدار البازلاء .

البازلاء المطمورة الجافة — كالبازلاء الخضراء المطمورة (صفحة ٢٦١) باستعمال مقدار البازلاء .

طهى الفول

الطعمية

المقادير :

½ قدح فول مدشوش	¼ — ½ رأس ثوم	سمسم
٢ بصلتان متوسطتان	قليل من المقدونس والشبت	زيت كاف للقلى
ملح كون كبيرة شطة	والبصل الأخضر	ذرة من بيكربونات الصوديوم

الطريقة :

١ — ينظف الفول وينقع مدة ١٢ ساعة (وقد يستعمل الفول النابت) ثم يغسل من ماء النقع ويصفى .

٢ — تغسل الخضر ويقشر البصل والثوم ويخرط الجميع غليظاً .

٣ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتفرى فى مفراة اللحم الناعمة مرتين ، وقد تدق إذا احتاج الأمر .

٤ — تضاف إليها التوابل ويضبط ملحها ، وقد يضاف إليها ذرة من البيكربونات أو تترك لتحمر مدة ½ ساعة .

٥ — تقطع الطعمية وتساوى ويوضع على سطحها قليل من السمسم ، ويستعان على ذلك ببل اليد بقليل من الماء .

٦ — تقلى فى الزيت وتقدم ساخنة بعد تجميلها بالمقدونس

البصارة

المقادير :

- ¼ قدح فول مدشوش
- ٢ بصلتان ـ ملح ـ شطة
- قطعة كرفس وقطعة نعناع أخضر
- ½ ـ ١ ملعقة شاى ملوخية جافة
- ½ ـ ١ « « نعناع جاف
- ½ ـ ١ « ، كراوية محمصة مدقوقة

التقلية : بصلتان مفريتان ، ملعقة شاى من كسبرة ناعمة ، ¼ رأس صغير من ثوم ، ١½ ملعقة زيت أو سمن .

الطريقة :

١ – ينقى الفول ويغسل ثم يوضع فى مقدار من الماء كاف لتغطيته ويرفع على النار حتى يغلى مدة ٥ دقائق ، ثم يلقى الماء .

٢ — يضاف للفول مقدار آخر من الماء والبصل المقطع رفيعاً والكرفس والنعناع .

٣ — يطهى الفول على نار هادئة مع ملاحظة عدم تقليبه ، وكلما جف ماؤه يضاف إليه مقدار آخر وينزع الزبد كلما ظهر ويترك الفول حتى ينهرى تماماً .

٤ — يصفى الفول بمصفاة ضيقة الثقوب أو منخل سلك ويضاف إليه الملح والتوابل والملوخية والنعناع ويترك يغلى مع التقليب و يضاف إليه قليل من الماء ، اذا احتاج الأمر ، حتى يصير قوام البصارة مناسبا .

٥ — يقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل المفرى حتى يصفر لونه ، وينزع نصفه لتجميل الوجه ويترك النصف الآخر .

٦ — يضاف الثوم المدقوق والكسبرة لباقى البصل ويقلب معه بسرعة ، حتى يصير لون التقلية أحمر فاتحا .

٧ — تصب التقلية على البصارة ، ويعاد تقليبها ، ويضاف إليها قليل من الشطة ، إذا أريد

٨ — تغرف فى الصحون وتترك حتى تبرد قليلا فتجمل بباقى البصل المحمر .

بصارة باللحم المفرى

يضاف للمقدار السابق من ⅛ - ¼ كيلو عصاج ، ويحتفظ بجزء منه لتجميل السطح ، ويجب أن تعمل التقلية فى هذه الحالة بالسمن .

عمل الفول المدمس

١ - يختار الفول الجاف الأبيض الجيد النوع ، وينقى باحتراس ثم يغسل جيداً .
٢ - يوضع فى قدر ويضاف إليه قليل جداً من العدس الأصفر . إذا أريد
٣ - يملأ القدر بالماء لثلاثة أرباعه ثم تغطى القدر جيداً ويربط الغطاء أو يلحم بالعجينة
٤ - توضع فى فرن هادىء مدة تتراوح بين ٨ - ١٠ ساعة .
٥ - تترك القدر حتى تهدأ حرارتها قبل فتحها ، خوفاً من انفجار البخار المكتوم داخل القدر . يقدم الفول مع الزيت والليمون أو السمن .

الفول المدمس بالبيض

ينظر باب البيض بالفول المدمس فى باب البيض (صفحة ٤٢٣) .

كامخ الفول المدمس

المقادير :

فول مدمس . ملح . فلفل	مقدونس مفرى	حلقات طماطم
بصل أخضر مقطع حلقات	ثوم مفرى	زيت وليمون

الطريقة : تخلط المقادير بعضها ببعض ، وتتبل بالملح والفلفل والزيت والليمون .

الفول المدمس بالطماطم

يعمل بطريقة الفول النابت المقلى (صفحة ٣٣٢) ، باستعمال مقدار من السمن .

الفول المدمس بالعصاج

كالفول المدمس بالطماطم ويضاف الى المقدار المذكور ملعقتان كبيرتان من عصاج

الفول المدمس بالتقلية

يحمر قليل من الثوم المفرى فى مقدار من السمن ويضاف للفول الساخن ويقدم فى الحال .

العجة بالفول المدمس

المقادير :

عدد ٦ بيضات	بصلة مفرية . سمن أو زيت	ملعقة حلو مقدونس مفرى
٤ ملاعق كبيرة من فول مدمس	ملعقتان من سمن أو زيت	ملح ـ فلفل ـ كمون

الطريقة :

١ — يقشر الفول المدمس ويدهك .

٢ — يحمر البصل فى السمن أو الزيت حتى يصفر لونه فيرفع من على النار ، ويترك ليهدأ قليلا .

٣ — يخفق البيض ويضاف إليه الفول والبصل والمقدونس والملح والفلفل والكمون ويمزج الجميع جيداً .

٤ — يقدح قليل من السمن أو الزيت فى مقلاة مستديرة ويصب بها الخليط ، وعندما يحمر السطح السفلى تقلب ويحمر السطح الآخر . تقدم مجملة بالمقدونس .

الفول النابت

كيفية تحضيره : يختار الفول الأبيض الجاف الجيد النوع وينقى باحتراس ويغسل جيداً .
(ينقع فى الماء البارد ويترك مدة ثلاثة أيام مع تغيير الماء مرتين فى اليوم) .
يصفى من ماء النقع ويغطى بقطعة مبللة مدة ١٢ ساعة .

سلق الفول النابت

يغسل الفول النابت ويسلق فى ماء مغلى مع بصلة صغيرة وعصير ليمون ويترك حتى ينضج .

حساء الفول النابت

ينظر باب الحساء (صفحة ٤٤) .

الفول النابت المقلى

المقادير :

- ¼ قدح فول نابت
- ¼ كيلو طماطم
- ٤ فصوص ثوم مفرى
- بصلة مفرية ناعماً
- ½ ملعقة شاى من كسبرة ناعمة
- ملعقتان من زيت أو سمن
- ملعقة شاى من مقدونس مفرى (وقد يستغنى عنها)
- ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

١ — ينقى الفول بعد تقشيره ويغسل جيداً .
٢ — يحمر البصل فى الزيت أو السمن وعند أصفراره يضاف إليه الثوم المدقوق والكسبرة
٣ — يضاف الطماطم بعد تصفيتها وتترك على النار حتى تتسبك فيضاف إليها الفول ويقلب من ٥ - ١٠ دقائق .
٤ — تضاف مقدار من الماء ويغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى ينضج الفول ويضاف إليه قليل من الماء كلما احتاج الأمر .
٥ — يضاف المقدونس المفرى فى حالة الاستعمال ويغلى مع الفول مدة دقيقتين .

ملحوظة : قد يضاف للفول المقلى ملعقة كبيرة من أرز قبل تمام نضج الفول .

الفولية

المقادير :

- ¼ قدح فول نابت
- حزمة مكونة من شبت وكسبرة خضراء وسلق
- بصلة
- ملح - فلفل
- ¼ رأس ثوم
- ملعقة أرز
- ٢½ ملعقتى زيت

الطريقة :

١ — تفرى البصلة ناعماً وتحمر فى قليل من الزيت ، ثم يضاف إليها مقدار من الماء ويترك الإناء ليغلى .
٢ — يقشر الفول ويغسل وينقى ، ثم يضاف لخليط الماء المغلى السابق ويترك على النار حتى يقرب من النضج .

٣ — يغسل الأرز ويضاف إلى الفول قبل تمام نضجه ويترك حتى ينضج الفول والأرز
٤ — تجهز الخضر وتحمر فى باقى مقدار الزيت ثم يحمر الثوم المفرى .
٥ — يصفى الزيت على الفول وتسحق الخضر جيداً وتضاف للفول ويغلى عليه .

ملوخية الفول النابت

ذكرت فى باب الخضر (صفحة ٣٠٠)

الطعمية بالفول النابت

مقاديرها وطريقة عملها كما فى الطعمية بالفول المدشوش ، باستعمال الفول النابت بعد تقشيره (صفحة ٣٢٨) .

ثريد (فتة) الفول النابت

١ — يعمل حساء الفول النابت (صفحة ٤٤) ويتشل منه الفول .
٢ — يقطع الخبز المقدد قطعاً مناسبة ، ويصب عليه الحساء ويغطى ، ويترك مدة ٥ - ١٠ دقائق .
٣ — توضع طبقة من الثريد وأخرى من الفول الناضج فى صحن .
٤ - يفرى قليل من الثوم ويحمر فى السمن ثم يضاف إليه قليل من الخل ويترك على النار قليلا . يضاف للثريد ثم يجمل سطحها بالفول الناضج وتقدم ساخنة .

كامخ الفول النابت

المقادير :

¼ قدح فول نابت مسلوق
عدد ١ طماطم مقطعة حلقات
بصلة متوسطة مقطعة حلقات
ملعقة حلو من مقدونس مفرى
مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)
عدد ٢ من الفلفل الأخضر الحلو مقطعة حلقات

الطريقة :

١ — يقشر الفول ويسلق ويترك حتى يبرد .
٢ — تضاف جميع المقادير بعضها إلى بعض وتتبل بالصلصة وتقدم مجملة بالمقدونس .

كامخ الفول النابت بالطحينة (المحوج)

المقادير :

¼ قدح فول نابت - ماء
بصلة كبيرة نوعا مقطعة
¼ رأس ثوم - ملح . كمون
٢ - ٣ ملاعق كبيرة طحينة
٢ ملعقتان من خل
ملعقة حلو من مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — ينقى الفول بعد تقشيره ويغسل جيداً ويوضع فى إناء ومعه البصل والثوم ومقدار من الماء كاف للتغطية . يرفع على النار الهادئة ويترك حتى ينضج الفول وينهرى تماماً .
٢ — يصفى الفول من مصفاة ضيقة الثقوب أو منخل سلك ويضاف إليه الملح والكمون
٣ — يضاف الخل وملعقتان من الطحينة والمقدونس المفرى للفول المصفى ويقلب الخليط
٤ — يغرف فى صحون وتترك حتى يبرد ثم يجمل السطح بالطحينة الباقية وذلك برشها على هيئة خيوط رفيعة .

العدس

حساء العدس المصرى — ذكرت فى باب الحساء (صفحة ٥٣) .

حساء العدس الافرنكى — ذكرت فى باب الحساء (صفحة ٥٣) .

ثريد العدس (فتة)

١ — يعمل حساء العدس المصرى (صفحة ٥٣) ويقطع الخبز المقدد قطعاً مناسبة .
٢ — يصب الحساء على الخبز ، ويغطى ويترك مدة ٥ - ١٠ دقائق .
٣ — يفرى قليلا من الثوم ويحمر فى السمن ويضاف إليه قليل من الخل ويترك على النار قليلا (تقلية) .
٤ — يغرف الثريد وتصب عليه التقلية ويقدم ساخناً .

العدس المطبوخ

المقادير :

¼ قدح عدس أصفر	ماء أو خلاصة
بصلة متوسطة	ملح ـ قليل من الكمون الناعم
عدد٤ فصوص ثوم (ويمكن الاستغناء عنها)	ملعقتان كبيرتان من سمن أو زيت

الطريقة :

١ ـ ينقى العدس من الحصى والطين ويغسل عدة مرات بالماء البارد .

٢ ـ يقشر البصل ويقطع وكذا الثوم فى حالة استعماله ويوضع مع العدس فى إناء .

٣ ـ يغطى العدس بالماء أو الخلاصة ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج مع إضافة الماء كلما دعت الحال .

٤ ـ يصفى بمنخل سلك أو مصفاة ضيقة الثقوب، ويلاحظ أن يكون قوامه غليظا نوعا

٥ ـ يتبل بالملح والكمون ويرفع على النار حتى يغلى .

٦ ـ يقدح السمن ويضاف العدس ويقدم ساخنا .

العدس المطبوخ بالأرز (رقم ١)

المقادير :

¼ كيلو عدس أصفر	عدد ٤ فصوص ثوم	ملح وكمون ناعم
بصلة متوسطة	ماء أو خلاصة	١½ ملعقة كبيرة أرز

الطريقة :

١ ـ يطهى العدس بالطريقة السابقة ثم يصفى ويتبل بالملح والكمون ، ويلاحظ أن يكون قوامه خفيفا نوعا .

١ ـ يرفع على النار حتى يغلى فيضاف إليه الأرز المغسول ويترك حتى ينضج الأرز ، فيرفع من على النار .

٣ - يقدح السمن ويحمر فيه البصل المفرى ثم يضاف السمن وجزء من البصل للعدس
٤ - يغرف فى الأطباق ويترك ليبرد قليلا ثم يجمل بباقى البصل المحمر .

ملحوظة : قد يستبدل بالسمن الزيت فى عمل التقلية .

العدس المطبوخ بالأرز (رقم٢)

المقادير والطريقة : — كالعدس المطبوخ السابق غير أنه يستبدل بالبصل المحمر مقدار ¼ رطل عصاج - وقد يضاف للعدس عدد ١ طماطم فى أثناء سلقه

ضلع العدس

المقادير :

⅛ كيلو عدس	عدد ١ طماطم صغيرة	بيض وبقسماط للتغطية
كوب ماء أو خلاصة	ملعقتان كبيرتان من	سمن غزير للتحمير
بصلة صغيرة مفرية	مسحوق الأرز	كوب صلصة طماطم
ملعقة حلو سمن	ملح وفلفل	(صفحة ٩٨) للتقديم

الطريقة :

١ - يوضع العدس والسمن والبصل والطماطم والماء أو الخلاصة فى إناء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج ويضاف إليه مقدار من الماء إذا احتاج الأمر ، ثم يصفى بمنخل سلك أو مصفاة ضيقة الثقوب .
٢ - يرفع العدس المصفى على النار حتى يغلى فيضاف إليه مسحوق الأرز ويترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز .
٣ - يوضع الخليط فى صحن مستدير مدهون ويترك حتى يبرد .
٤ - يقطع الخليط من ٦ - ٨ قطع وتشكل على هيئة كستليتة وتوضع بكل قطعة معكرونة فى طرفها المدبب .
٥ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .
٦ - تقدم مع صلصة الطماطم وتجمل بالمقدونس .

قوالب العدس

المقادير : كمقادير ضلع العدس السابق (صفحة ٣٢٦) .

الطريقة :

١ — يوضع الخليط فى قالب أو قوالب صغيرة مدهونة جيداً بالسمن ومغطاة بقليل من البقسماط ، ثم يطهى فى الفرن أو على البخار مدة ساعة .

٢ — يقلب من القوالب وتصب حوله صلصة الطماطم (صفحة ٩٧) .

سلق العدس

١ — ينقى العدس من الحصى والطين ويغسل عدة مرات بالماء البارد .

٢ — يغلى الماء ويوضع به العدس ويترك حتى يقرب من النضج فيضاف الملح ويترك ليبرد قليلا ، ثم يصفى من السلق .

العدس بجبة بالزيت والليمون

١ — ينقى العدس من الحصى والطين ويغسل عدة مرات بالماء البارد .

٢ — يغلى الماء ويسلق العدس بالطريقة السابقة ويصفى من ماء السلق ويترك حتى يبرد ـ يضاف له مقدار من الزيت والليمون ويقدم .

العدس بجبة المدمس

١ — ينقى العدس ويغسل عدة مرات .

٢ — يوضع فى إناء ويغطى بالماء ويحكم الغطاء ويترك على نار هادئة حتى ينضج ، مع إضافة قليل من الماء كلما دعت الحال ـ يضاف الملح قرب النضج .

٣ — يغرف ويضاف إليه السمن أو الزيت ويقدم .

كامخ العدس بجبة

المقادير :

½ قدح عدس بجبة مسلوق	بصلتان مقطعتان حلقات رفيعة	صلصة فرنسية (ص ٨٨)
ملح ـ فلفل	ملعقة حلو من مقدونس مفرى	مقدونس مفرى للتجميل

الطريقة :

١ — يدعك البصل جيدا بالملح والفلفل ويغسل بالماء البارد .

٢ — تخلط جميع المقادير وتتبل بالصلصة الفرنسية - يوضع فى صحن ويجمل بالمقدونس المفرى .

الكشرى بالعدس بجبة

المقادير :

فنجان عدس بجبة	بصلتان مفريتان أو مقطعتان حلقات	التغذية
فنجان أرز - ملح - فلفل	ملعقتان من سمن أو زيت	

الطريقة :

١ — ينقى العدس وكذا الأرز ويغسل كل على حدة .

٢ — يسلق العدس فى إناء ويسلق الأرز فى إناء آخر ويتبل كل بالملح .

٣ — يصفى كل من ماء السلق ثم يخلط العدس بالأرز ويقلبا فى إناء واحد .

٤ — يقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل ، ثم يضاف السمن أو الزيت المتخلف للإناء الذى به الكشرى ويرفع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق .

٥ — يغرف فى صحن ويجمل بالبصل المحمر . وقد تقدم معه صلصة الطماطم .

مقادير صلصة الطماطم : نصف كوب طماطم مصفاة - ملعقتا سمن أوزيت - ملعقتا خل فلفل - شطة - نصف كوب ماء .

طريقة عمل صلصة الطماطم :

١ — يقدح السمن أو الزيت وتضاف إليه الطماطم المصفاة وتترك على النار حتى يظهر السمن على سطح الطماطم فيضاف الماء ويترك حتى تغلى . ترفع من على النار ويضاف إليها الخل وتستعمل .

الكشرى بالعدس الأصفر

المقادير :

فنجان عدس أصفر	٤ فناجين ماء	ملعقتان كبيرتان من سمن
فنجان أرز	ملح	أو زيت

التقلية : بصلتان مفريتان أو حلقات ـ ملعقة كبيرة من سمن أو ملعقتا زيت .

الطريقة :

١ — ينقى الأرز ويغسل وينقع فى مقدار كاف من الماء المغلى المضاف إليه الملح ، ويترك منقوعا مدة ساعة .
٢ — يصفى من ماء النقع ويشطف بالماء البارد ثم يترك فى المصفاة لتصفية الماء .
٣ — يقدح السمن أو الزيت ويحمر الأرز قليلا وينشل ، ثم يحمر العدس خفيفا فى السمن المتخلف وينشل .
٤ — يضاف الماء للسمن المتخلف ويتبل بالملح ويترك حتى يغلى مدة ٥ دقائق ، ثم يضاف العدس ويقلب مع الأرز ويطهى على نار هادئة .
٥ — يحمر البصل فى السمن أو الزيت ويرفع ويضاف السمن المتخلف للكشرى .
٦ — يترك الكشرى على نار هادئة مدة ٥ دقائق .
٧ — يغرف فى الصحن أو يوضع فى قالب غير منقوش ويقلب ثم يجمل بالبصل المحمر

الحبوب

الفريك المفلفل

المقادير : فنجان فريك ـ ١½ فنجان ماء ـ ملعقتا سمن ـ ملح .

الطريقة :

١ — ينقى الفريك من الحصى ويغسل جيداً . ثم يحمر فى السمن المقدوح .
٢ — يضاف الماء والملح ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

طاجن الفريك بالحمام : ينظر باب الطيور (صفحة ١٨٩) .

طاجن السمك بالفريك : ينظر باب السمك (صفحة ٢٢٤) .

الفريك المطبوخ باللحم

المقادير :

½ كيلو لحم	ملعقتا سمن ـ لتر ماء	ملح وفلفل
بصلة صحيحة مقشورة	١½ فنجان فريك	بصلة صغيرة مفرية

الطريقة :

١ — يقطع اللحم قطعاً مناسبة ويغسل ثم يسلق فى الماء المضاف إليه الملح والبصلة مدة ١٠ دقائق وينزع الزبد كلما ظهر .
٢ — ينقى الفريك ويغسل عدة مرات ، ثم يضاف للحم ويترك على نار هادئة حتى ينضج ، مع إضافة الماء كلما دعت الحال ، ثم يرفع من على النار .
٣ — يقدح السمن ويحمر فيه البصل تحميراً خفيفاً ويضاف للفريك ثم يعاد تتبل بالملح والفلفل .

الفريك المطبوخ بالمرق ـ كالسابق ، باستعمال خلاصة الطيور .

الفريك بالبصلية

١ — تعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) ويضاف إليها مقدار ١½ فنجان فريك .
٢ — يترك على النار الهادئة حتى ينضج .

البليـــلة

الطريقة :

١ - ينقى القمح ويغسل جيداً يوضع فى القدور ويغطى بالماء لحوالى ثلاثة أرباع القدر
٢ - توضع فى فرن هادىء مدة ٦ ساعات .
٣ - توضع فى حلة وترفع على نار وتترك حتى تنضج .

التقديم :

١ - تحلى بالسكر وتقدم ساخنة . أو
٢ - تحلى بالسكر ويضاف إليها اللبن الساخن أو
٣ - تحلى بالسكر ويضاف إليها اللبن الساخن وقطعة زبد صغيرة .

العاشوراء (رقم ١)

المقادير :

½ قدح قمح مقشور - ماء يكفى للتغطية
ملعقتان كبيرتان من نشا أو كورن فلور
⅛ كيلو زبيب بناتى
¼ كيلو سكر رءوس أو مكنة
⅛ كيلو لوز مقشور ومقسوم نصفين
⅛ كيلو جوز مقشور - ماء ورد

للتجميل : ⅛ كيلو فستق مقشور ، قرفة مسحوقة ، لوز وجوز مقشور .

المقادير :

١ - ينقى القمح ويتمم قشره وذلك بتنديته بقليل من الماء ودعكه بين راحتى اليدين ثم يوضع فى غربال أو منخل سلك ويدعك باليد للتخلص من القشر .
٢ - يغسل القمح بالماء البارد عدة مرات حتى يصير الماء رائقاً .

٣ ـ يوضع فى حلة واسعة ويغطى بالماء ، ويرفع على النار حتى ينضج ويضاف إليه مقدار من الماء كلما احتاج الأمر .

٤ ـ تحلى بالسكر ويمزج النشا أو الكورنفلور جيداً بقليل من الماء البارد ويضاف للخليط مع التقليب الجيد ويترك حتى يغلى مدة ٥ دقائق .

٥ ـ يضاف ماء الورد والمكسرات (يحتفظ بجزء من اللوز والجوز لتجميل السطح).

٦ ـ تغرف فى أطباق وتترك حتى تبرد نوعا .

٧ ـ يجمل السطح بمسحوق القرفة والفستق المقشور الصحيح أو المفرى واللوز والجوز على حسب الذوق ، تقدم باردة أو مثلجة .

العاشوراء (رقم ٢)

١ ـ يقشر القمح ويغسل ويسلق حتى يتم نضجه فيرفع من فوق النار .

٢ ـ يصفى نصف المقدار بمصفاة ضيقة الثقوب أو منخل سلك للتخلص من القشر .

٣ ـ يضاف الناتج من التصفية للإناء المحتوى على النصف الغير المصفى .

٤ ـ يعاد الإناء على النار وتترك حتى يغلى مع التقليب .

٥ ـ يضاف إليه النشا أو الكورن فلور الممزوج جيدا بالماء البارد ويقلب جيداً ويترك حتى يغلى مدة ٥ دقائق مع التقليب .

٦ ـ تحلى بالسكر ويضاف إليها ماء الورد والمكسرات مع الاحتفاظ بجزء للتجميل

٧ ـ تغرف فى صحون وتترك حتى تبرد نوعاً ، ثم تجمل بالمكسرات والقرفة على حسب الذوق .

العاشوراء (رقم ٣)

١ ـ كالعاشوراء رقم ٢ ، غير أن القمح الناضج يصفى كله بدلا من النصف .

٢ ـ يعاد على النار حتى يغلى ويضاف إليه النشا أو الكورنفلور الممزوج جيدا بالماء البارد مع التقليب الجيد وتترك حتى تغلى مدة ٥ دقائق . تحلى بالسكر ويضاف إليها ماء الورد والمكسرات كالسابق .

٣ ـ تغرف فى صحون وعند ماتبرد نوعا تجمل بالمكسرات والقرفة على حسب الذوق

المحشوات

تكون المحشوات صنفاً هاما فى قائمة الطعام . وخصوصا فى البلاد الشرقية ، وتختلف أنواعها على حسب الخضر المستعملة . وقد يقدم كل نوع على حدته أو تقدم أنواع عدة فى طبق واحد .

وللمحشوات قيمة غذائية كبيرة ، ويرجع ذلك إلى الخضر والحشو المستعمل .

اختيار الخضر : ذكر فى باب الخضر .

أنواعها : يستعمل كثير من الخضر للحشو ، ويمكن تقسيمها بالنسبة لنوعها كالآتى :

(ا) الخضر التى ينزع لبها (تقور) ولا تقشر : مثل الباذنجان الأبيض والأسود والطماطم والقثاء والقرع أحيانا والفلفل الأخضر .

اعدادها : تغسل الخضر جيدا ثم ينزع اللب (تقور) وتملح قليلا .

(ب) الخضر التى ينزع لبها وتقشر كالقرع :

اعدادها : تغسل الخضر جيدا وتكحت أو تقشر ثم ينزع اللب . تتبل من الداخل وتحشى

(ج) الخضر الورقية : كورق العنب والخس والإسفاناخ والكرنب والسلق والشبت الخ

اعدادها :

١ ــ تنزع الأوراق الخارجية والذابلة .

٢ ــ تسلق فى الماء المغلى والملح مدة قصيرة تختلف على حسب سمك الورق .

٣ ــ يقطع الورق قطعا متساوية إن كانت كبيرة ، كالكرنب والخس أو تحشى كما هى كورق العنب .

(د) الخضر التى ينزع بعض لحمها : كالبصل والكرات بشوشة والبطاطس والجزر والخرشوف الخ .

اعدادها :

١ ــ تنزع الأوراق الخارجية ، وكذا الزهرة من الوسط وتغسل جيدا ، ثم يسلق كما فى الخرشوف .

٢ ـ أو ينزع جزء من القلب كما فى البطاطس والكرات والبصل والجزر الخ .
٣ ـ تغسل ثم تتبل وتحشى .

الحشو أو الخلطة

الخلطة : تختلف فى تكوينها ومقاديرها تبعا لذوق الأشخاص ، وعادة تتكون من لحم مفرى . أرز . بصل . طماطم . مقدونس . نعناع . سمن . ملح . فلفل . بهار .
وقد تستعمل معظم هذه الأصناف وقد يستغنى عن بعضها على حسب نوع المحشو

أنواع الخلطة

للحشو ثلاثة أنواع :

١ ـ الحشو النيىء : تخلط مقادير الخلطة المراد استعمالها على حسب الذوق ونوع الخضر وتستعمل نيئة .

٢ ـ الحشو النصف ناضج : كحشو الضلمة ، باستعمال اللحم المفرى والسمن .

٣ ـ الحشو بالعصاج : يعمل العصاج كما سبق وتحشى به الخضر ، وقد يضاف إليه عصير الطماطم أو الصنوبر أو الأرز المسلوق ، كما فى حشو الطماطم والبصل والخرشوف والقرع الخ .

٤ ـ الحشو الضلمة : وفيه يستعمل الزيت الجيد النوع بدلا من السمن ويترك اللحم ولعمله طريقتان .

(أولا) ١ ـ يفرى البصل رفيعا ويدعك بالملح والفلفل .
٢ ـ تخلط جميع المقادير ثم تقلب جيدا بعضها ببعض مع إضافة الزيت وتستعمل للمحشو .

(ثانيا) ١ ـ يحمر البصل المفرى فى الزيت تحميرا خفيفا جدا .
٢ ـ يضاف الأرز ويقلب جيدا فوق النار .
٣ ـ تضاف الطماطم المصفاة وتقلب إلى أن يمتص الأرز العصير .
٤ ـ تضاف باقى المقادير وتبرد الخلطة ثم تستعمل .

الخلطة المستعملة للحشو

أولا — الحشو النيء

المقادير :

½ كيلو لحم مفرى
١ - ١½ فنجان أرز
بصلة كبيرة نوعا مفرية
ملعقتان كبيرتان من سمن
ملح - فلفل - بهار

ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى
قليل من النعناع الجاف أو الأخضر
¼ كيلو طماطم

ويمكن الاستغناء عنها فى بعض الأصناف أو على حسب الرغبة

الطريقة :

١ - يدعك البصل بالملح والفلفل . يقشر الطماطم ويقطع قطعا صغيرة أو يصفى .
٢ - ينقى الأرز ويغسل جيدا ثم يصفى من مائه .
٣ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتتبل بالملح والفلفل والبهار .

ثانيا — الحشو نصف الناضج

المقادير: كالمقادير السابقة فى الحشو النيء .

الطريقة :

١ - يفرى البصل ويحمر تحميرا خفيفا ، ثم يضاف إليه اللحم ويقلبان حتى يحمر
٢ - يضاف الأرز المنقى المغسول ويقلب على نار هادئة .
٣ - تضاف الطماطم ويقلب إلى أن يمتص الأرز العصير .
٤ - يضاف المقدونس والنعناع فى حالة استعمالها . ويقلب مع الخلطة مدة دقيقتين
٥ — تترك لتبرد قليلا ثم تستعمل للحشو .

ثالثا — الحشو بالعصاج

¼ كيلو عصاج (صفحة ١٤٩)
¼ كوب طماطم مصفاة

٢ ملعقتا صنوبر
ملعقة حلو من مقدونس مفرى

ويمكن الاستغناء عنها

الطريقة : تضاف الطماطم للعصاج ويترك على نار هادئة حتى يمتص الطماطم ، ثم يضاف الصنوبر والمقدونس فى حالة استعماله .

رابعا — حشو الضلمة

المقادير :

¼ كيلو بصل مفرى ناعما	ملعقة نعناع مفرى أو قليل من النعناع الجاف
٢ فنجانا أرز ، ٣ ملاعق كبيرة زيت	¼ كيلو طماطم
٢ ملعقتا مقدونس مفرى	ملح ـ فلفل ـ بهار

الطريقة رقم ١ (النيئة) :

١ ـ يفرى البصل ناعما ويدعك بالملح والفلفل .
٢ ـ ينقى الأرز ويغسل . وتغسل الطماطم وتقشر وتقطع قطعا صغيرة .
٣ ـ تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتتبل جيدا .

الطريقة رقم ٢ :

١ ـ يحمر البصل خفيفا فى الزيت ثم يضاف إليه الأرز المغسول ويقلب على نار هادئة
٢ ـ تضاف الطماطم المصفاة ويترك على النار الهادئة مع التقليب حتى يمتص الأرز العصير
٣ ـ يضاف النعناع والمقدونس المفرى ويقلب مع الخلطة مدة دقيقتين .
٤ ـ تتبل بالملح والفلفل وتبرد وتستعمل .

القرع المحشو

المقادير :

كيلو قرع صغير	كوب طماطم مصفاة	ملح
قدار من الخلطة النيئة (ص ٣٤٥)	ملعقة سمن	بصلة وقطعة كرفس (للقاع
و النصف الناضجة (ص ٣٤٥)	قليل من الماء المغلى	إذا أريد)

الطريقة :

١ ـ يغسل القرع ويكحت وقد يترك بقشره .

٢ - ينزع اللب (يقور) ويغسل ثم يتبل من الداخل بالملح أو يوضع فى ماء مملح .
٣ - يصفى من الماء ويحشى بالخلطة ، بشرط ألا يملأ للنهاية ، بل يترك مقدار بوصة بدون حشو .
٤ - تقطع البصلة وقطعة الكرفس وتوضع فى قاع الحلة ، إذا أريد استعمالها .
٥ - يرص القرع المحشو بنظام ويضاف إليه الطماطم المصفاة والسمن والملح ويرفع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق .
٦ - يضاف الماء المغلى المملح قليلا كلما احتاج الأمر ، ويترك الإناء على نار هادئة حتى ينضج .
٧ - يغرف بنظام وتصب حوله الصلصة المتخلفة .

القرع المحشو بالعصاج (رقم ١)

المقادير :

١¼ كيلو قرع	كوب طماطم مصفاة	ملعقة كبيرة سمناً
حوالى ½ كيلو عصاج بالطماطم (١٤٩)	ملح - فلفل - بهار	قليل من الماء المغلى

الطريقة :

١ - يغسل القرع ويجهز كما فى القرع المحشو السابق .
٢ - يحشى بالعصاج . يرص فى إناء ويصب فوقه الطماطم المصفاة المتبلة بالملح والفلفل والسمن وقليل من الماء .
٣ - يرفع الإناء على نار هادئة ويغطى ويترك حتى ينضج مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر . يرص بنظام فى الصحن وتصب حوله الصلصة المتخلفة .

القرع المحشو بالعصاج (رقم ٢)

المقادير : كمقادير القرع بالعصاج (رقم ١) بإضافة ملعقتين من الصنوبر .

الطريقة : كالسابقة غير أن القرع يحشى ثم يشوح فى مقدار السمن ويتمم كالسابق .

القرع الضلمة

المقادير :

كيلو قرع مقدار من خلطة الضلمة (ص ٣٤٦)	٣ ملاعق زيت ، عدد ٣ جزرات كبيرة نوعا
¼ كيلو طماطم ، ملح - فلفل - بهار	½ رأس كرفس كبير ، بصلة كبيرة ، ٦ فصوص
عدد ٦ من الحبهان المدقوق ناعما (وقد يستغنى عنه)	ثوم ، قليل من الماء المملح

الطريقة :

١ - يجهز القرع كالسابق و يحشى بالخلطة المعدة ، مع ترك حوالى بوصة بدون حشو
٢ - يقطع الكرفس والجزر والبصل حلقات ويترك الثوم صحيحاً ويخلط الجميع .
٣ - يوضع مقدار من الخضر المقطعة فى قاع الحلة وترص طبقة من القرع وأخرى من الخضر وهكذا .
٤ - يضاف مقدار من الماء للطماطم المصفاة ويتبل الخليط ويصب فوق القرع وكذا يضاف الزيت .
٥ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج .
٦ - يضاف مقدار قليل من الماء المملح كلما احتاج الأمر .
ملحوظة : يضاف الحبهان قبل تمام النضج ببضع دقائق .
٧ - يغرف فى صحن ويجمل بحلقات الجزر الصحيحة المطهية ويقدم ساخنا .

الباذنجان الأسود المحشو

المقادير :

عدد ٢٠ من باذنجان أروس صغير	ملح . فلفل . ماء
½ مقدار خلطة نيئة (صفحة ٣٤٥)	½ كوب طماطم مصفاة
أو خلطة نصف ناضجة (صفحة ٣٤٥)	ملعقة كبيرة سمناً

الطريقة :

١ - يطرى الباذنجان قليلا ثم يقطع الكأس مع قطعة صغيرة من الجزء العلوى .
٢ - يقور الباذنجان لإزالة جميع البذور .

٣ - يترك فى ماء مملح مدة ½ ساعة ثم يصفى من مائه .
٤ - يحشى بالخلطة مع ترك فراغ فى الجزء العلوى بدون حشو .
٥ - يرص فى إناء ويسقى بالطماطم المصفاة والماء المملح .
٦ - يضاف السمن ويغطى الإناء ويرفع على النار الهادئة حتى ينضج ، ويضاف مقدار قليل من الماء كلما احتاج الأمر .
٧ - يغرف فى صحن بنظام ويجمل بالمقدونس وحوله الصلصة المتخلفة .

الباذنجان الأسود الضلمة

المقادير :

عدد ٢٠ من باذنجان أسود أروس صغير	قليل من الماء المملح
½ مقدار من خلطة الضلمة (صفحة ٢٤٦)	٢ ملعقتا زيت
½ كوب طماطم مصفاة .	عدد ٢ جزرتان ، قطعة كرفس ، بصلة
٤ فصوص ثوم . ملح . فلفل	(تقطع حلقات)

الطريقة :

١ - يقور الباذنجان ويترك مدة ½ ساعة فى الماء المملح .
٢ - تعمل خلطة الضلمة ويحشى بها الباذنجان ويتمم كما فى ضلمة القرع (ص ٣٤٨)

الباذنجان الابيض المحشو : كما فى الباذنجان الأسود (صفحة ٣٤٨)

ضلمة الباذنجان الابيض : كما فى ضلمة الباذنجان الأسود السابقة .

القثاء المحشوة

المقادير :

½١ كيلو قثاء صغيرة	٢ ملعقتا سمن . كوب طماطم مصفاة
مقدار من الخلطة النيئة (٢٤٥)	قليل من الملح

الطريقة :

١ - تغسل وتقور (ولا تكحت) وتملح كما فى القرع .
٢ - تحشى بالخلطة وترص فى إناء .

٣ - يوضع فوقها الطماطم المصفاة المخلوطة بقليل من الماء المملح وكذا السمن .
٤ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج . ويضاف إليها مقدار من الماء .
كلما احتاج الأمر . تغرف فى صحن وحولها الصلصة وقد تجمل بالمقدونس .

القثاء المحشو بالفريك : كما فى القثاء المحشوة السابقة باستعمال الفريك بدلا من الأرز ويستغنى عن مقدار الطماطم .

الخيار المحشو : كالقثاء المحشو بالخلطة النيئة السابقة .

الخرشوف المحشو

المقادير :

عدد ١٠ من خرشوف مسلوق	½ كيلو عصاج بالطماطم (ص ١٤٩)
نصف سلق (ص ٢٦١)	مقدار من الدمعة (ص ٩٩)

الطريقة :

١ - يحشى الخرشوف بالعصاج ، ويرص فى إناء وتصب عليه الدمعة .
٢ - يغطى الإناء ويطهى على النار الهادئة أو فى الفرن حتى يتم نضجه .
٣ - يرص فى صحن بنظام وترش حوله الصلصة .

الفلفل المحشو

المقادير :

١¼ كيلو فلفل	أو مقدار من حشو الضلمة (صفحة ٣٤٦)
مقدار من الحشو النيء (ص٣٤٥)	ملعقة كبيرة سمناً أو ٢ ملعقتا زيت
أو « « « نصف الناضج (ص٣٤٥)	ملح ، فلفل ، بهار . قليل من الماء المملح

الطريقة :

١ - يغسل الفلفل جيداً ويزال الكأس باحتراس ثم تزال البذور العالقة .
٢ - يغسل من الداخل وينقع فى ماء مملح .
٣ - يصفى من الماء ويتبل بقليل من الملح والفلفل والبهار .

٤ ـ يحشى بالخلطة المختارة مع ترك فراغ .
٥ تزال البذور من الكأس ويقطع جزء من عنقه ، ثم يغطى الفلفل بالكأس المعدة وقد لا يغطى .
٦ ـ يرص فى حلة ويوضع له مقدار من السمن أو الزيت (على حسب نوع الخلطة المستعملة) وقليل من الماء المغلى المملح .
٧ ـ يرفع على نار هادئة حتى ينضج . ويرتب بنظام فى الصحن المعد ويقدم .

البصل المحشو

المقادير :

كيلو بصل مستدير متوسط الحجم ½ مقدار من خلطة الحشو النيء (صفحة ٢٤٥ أو	½ مقدار خلطة الحشو نصف الناضج (صفحة ٣٤٥) أو ¼ كيلو عصاج بالطماطم (ص ١٤٩)	كوب طماطم مصفاة ملح . فلفل ملعقة كبيرة سمنا مقدونس للتجميل

الطريقة :

١ ـ يقشر البصل ويقور وينقع فى ماء وملح مدة ½ ساعة .
٢ ـ يصفى من الماء ويتبل من الداخل بقليل من الملح والفلفل .
٣ ـ يحشى بالخلطة المختارة وأفضلها الخاطه النيئة .
٤ ـ يرص فى إناء ويصب علية السمن والطماطم المخلوطة بقليل من الماء الملح .
٥ ـ يرفع على نار هادئة ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج .
٦ ـ يغرف فى صحن وتصب حوله الصلصة ويجمل بالمقدونس .

الكرات المحشو (رقم ١)

المقادير :

عدد ١٢ من كرات بشوشة كبير ¼ كيلو من عصاج بالطماطم (ص ٤٣٩ أو ½ مقدار خلطة نيئة (صفحة ٣٤٥)	½ كوب طماطم مصفاة ملعقة كبيرة سمن ، ملح ـ فلفل قليل من الماء المملح

الطريقة :

١ تقطع رأس الكرات البيضاء بحيث يكون طولها حوالى ٨ سم .
٢ - يقور ويتمم كالبصل المحشو السابق .

الكرات المحشو (رقم ٢)

المقادير : مثل الكرات بشوشة رقم ١ .

الطريقة :

١ - تقطع الرؤوس بطول ٦سم ثم تسلق قليلا فى الماء المملح .
٢ - ترفع من الماء السلق وتشق الرؤوس طولا من جنب واحد ثم تفصل الطبقات باحتراس
٣ - تستعمل الطبقات للحشو وذلك بوضع جزء من الحشو على الورقة ولفها على هيئة الأصبع .
٤ - يرص فى دقية ويسقى بالطماطم الممزوج بقليل من الماء المملح .
٥ - تقلب الدقية فى صحن عميق باحتراس . يقدم ساخنا .

بطاطس محشوة (رقم ١)

المقادير :

١ ¼ كيلو بطاطس مستدير متوسط الحجم	كوب طماطم مصفاة
¼ كيلو عصاج بالطماطم والصنوبر (ص١٤٩)	قليل من الماء أو الخلاصة
سمن للتحمير	ملح ـ فلفل

الطريقة :

١ - يقشر البطاطس ويقور .
٢ - يغسل بالماء ويجفف ثم يحمر فى السمن نصف تحمير .
٣ - يحشى بالعصاج ويرص فى صينية مدهونة أو حلة .
٤ - توضع الطماطم وقليل من السائل المتبل بالملح والفلفل .
١ - يزج فى فرن متوسط أو يطهى على النار الهادئة حتى يتم نضجه .

٦ - يغرف فى صحن وتصب حوله الصلصة المتخلفة ويقدم ساخنا .

بطاطس محشو (رقم ٢)

المقادير : كالبطاطس المحشو رقم ١ .

الطريقة : ١ - يسلق البطاطس نصف سلق ، ثم يقشر ويترك حتى يبرد ويقور .

٢ - يحمر البطاطس نصف تحمير فى السمن الحار ثم يحشى بالعصاج ويتمم كالسابق

بطاطس محشو (رقم ٣)

المقادير :

١¼ كيلو بطاطس - ٢ ملعقة سمن .	١½ كوب صلصة طماطم (صفحة ٩٨)
⅛ كيلو عصاج بالطماطم (صفحة ١٤٩)	مقدونس للتجميل .

الطريقة :

١ - يقشر البطاطس ويقور ، ثم يغسل وتجفف أو يغسل ويسلق نصف سلق ، ثم يقشر ويترك حتى يبرد .

٢ - يقور البطاطس ويحشى بالعصاج .

٣ - يوضع فى صينية مدهونة ويدهن البطاطس جيدا بالسمن يزج فى الفرن متوسط الحرارة .

٤ - يفتح الفرن مرة كل ١٠ دقائق ويغطى البطاطس بالسمن الذى بالصينية ، وتكرر العملية حتى النضج .

٥ - يرص بنظام فى صحن ويجمل بالمقدونس ويقدم ساخنا ومعه صلصة الطماطم فى قاربها الخاص .

الكرنب المحشو

المقادير :

كرنبة متوسطة مسلوقة (صفحة ٢٦٦)	٢ - ٤ حزم شبت
مقدار من الخلطة النيئة (صفحة ٣٤٥)	كوب طماطم مصفاة
(ويستغنى عن المقدونس)	قليل من الماء أو الخلاصة
ملعقة شاى كمون ناعم	ملعقة كبيرة سمنا

الطريقة :

١ — تزال العروق الغليظة لأوراق الكرنب باحتراس .
٢ — يقطع الورق باحتراس قطعا متوسطة مستطيلة نوعاً .
٣ — تحشى كل قطعة بقليل من الخلطة وتلف كالإصبع ، ويلاحظ أن يكون السطح الأملس للخارج .
٤ — يرص فى حلة رصا منتظما ويرفع على النار مدة ٥ دقائق .
٥ — تصب فوقه الطماطم المصفاة والسمن وقليل من السائل المملح ، ويترك على نار متوسطة حتى يقرب من النضج . تهدأ النار ويترك حتى يتم نضجه .

الكرنب الضلمة

المقادير والطريقة : كالكرنب المحشو السابق باستعمال مقدار من خلطة الضلمة (صفحة ٣٤٦) واستعمال الزيت بدلا من السمن .

الخس المحشو

المقادير :

ورق ٢ : ٣ خس	ملعقة كبيرة سمن أو ٢ ملعقة زيت
½ مقدار من الخلطة النيئة (ص ٣٤٥)	قليل من الخلاصة أو الماء ، ملح ، فلفل
أو ⅓ « خلطة حشو الضلمة (ص ٣٤٦)	عصير ليمونة ، وقد يستغنى عنه

الطريقة :

١ - تفصل أوراق الخس وتغسل جيداً ، وينزع العرق الغليظ من وسط كل ورقة باحتراس .
٢ - يغلى مقدار من الماء المضاف إليه الملح ، ويوضع به مقدار من ورق الخس المعد ويترك مدة دقيقتين ثم يرفع على مصفاة ، وتكرر العملية إلى أن ينتهى الورق .
٣ - يحشى على هيئة أصابع كما فى الكرنب ، أو يحشى على شكل مثلث (الحجاب) تبعاً للذوق والرغبة ، على أن تكون الجهة الملساء للخارج .

٤ — يرص فى حلة ويرفع على النار وبعد خمس دقائق يضاف إليه قليل من السائل المملح وعصير الليمون فى حالة استعماله ومقدار السمن أو الزيت .
٥ — يترك على نار هادئة حتى يتم نضجه .
٦ — يقدم ساخناً أو بارداً فى حالة استعمال حشو الضلمة ، ويقدم معه كامخ اللبن الزبادى .

محشو ورق السلق

تختار الأوراق العريضة وتجهز كما فى ورق الخس ، ثم تغمس فى الماء المغلى والملح . وترفع بسرعة .

المقادير والطريقة : كمحشو ورق الخس تماماً ، باستعمال الخلطة النيئة فقط وزيادة مقدار عصير الليمون .

محشو الأسفاناخ

تختار الأوراق العريضة وتجهز كورق السلق تماماً .

المقادير والطريقة : كمحشو ورق الخس ، ويستغنى عن مقدار الليمون .

محشو الشبت

١ — يختار النوع الكبير الممتلىء بالأوراق .
٢ — تنزع العروق الغليظة ثم يغمس فى الماء المغلى والملح ويرفع .
٣ — يفرد على المنضدة أو اليد وترتب الأوراق ويضغط عليها باليد .
٤ — يوضع قليل من الخلطة النيئة (صفحة ٣٤٥) أو العصاج (صفحة ١٤٩) ويلف الشبت أصابع لفاً محكما .
٥ — يرص فى حلة ويوضع عليه مقدار من السمن ويرفع على النار مدة خمس دقائق
٦ — يضاف إليه مقدار قليل من الماء والملح ويغطى بورقة مدهونة سمن ثم بغطاء الحلة
٧ — يترك على نار هادئة حتى ينضج ، مع إضافة قدر قليل من الماء المملح كلما احتاج الأمر .

محشو ورق العنب (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو ورق عنب ناعم	ملعقة كبيرة سمناً
مقدار من الخلطة النيئة (صفحة ٣٤٥)	قليل من الماء - ملح
باستعمال فنجان واحد من الأرز	ملعقة عصير ليمون

الطريقة :

١ — يغسل ورق العنب مراراً فى الماء البارد ، ثم يفرد الورق ويرتب مجموعات بعضها فوق بعض .
٢ — تساق كل مجموعة فى الماء المغلى المضاف إليه قليل من الملح ، ثم ترفع باحتراس وتوضع فى مصفاة.
٣ — تعمل الخلطة وتتبل جيداً .
٤ — يقطع العنق من الورقة وتفرد بحيث تكون جهتها الملساء للخارج .
٥ — يوضع جزء قليل من الخلطة على الورقة وتلف كالإصبع .
٦ — يفرش قاع الحلة أو دقية بطبقة من ورق العنب ويرص المحشو بها بنظام ويوضع فوقه السمن .
٧ — يرفع الإناء على النار مدة ٣ دقائق ثم يضاف للحشو قليل من الماء المملح ويترك حتى يقرب من النضج فيضاف عصير الليمون (يضاف قليل من الماء كلما لزم الحال)
٨ — يغرف فى صحن بنظام أو يقلب من الدقية .
٩ — يقدم ومعه كامخ اللبن الزبادى (صفحة ٣٦٧)

محشو ورق العنب (رقم ٢)

المقادير :

½ كيلو ورق عنب ناعم	بصلة متوسطة مفرية	ملعقتان سمن للقاع
¼ كيلو لحم ضان مفرى	ملعقة كبيرة من سمن	ملعقة عصير ليمون
من ١ : ١½ فنجان أرز	قليل من الماء المملح أو الخلاصة	ملح — فلفل

الطريقة :

١ — يجهز ورق العنب بالطريقة السابقة .
٢ — يفرى البصل ويدعك بالملح والفلفل ، ثم يضاف إليه الأرز المغسول والسمن واللحم ويخلط الجميع جيداً ثم يتبل بالملح والفلفل وقليل من عصير الليمون .
٣ — يحشى ويتمم كالسابق .

ضلمة ورق العنب

المقادير :

½ كيلو ورق عنب	٢ ملعقتا زيت
مقدار من حشو الضلمة (صفحة ٣٤٦)	ملعقة عصير ليمون قليل من الماء المملح

الطريقة : يجهز الورق ويحشى بخلطة الضلمة ويتمم بالطريقة السابقة .

ورق عنب محشو على الطريقة الشامية

المقادير :

مقدار من ورق العنب المحشو (رقم ٢)	١ - ٢ ملعقتا عصير ليمون
١ - ٢ زوج من أكارع ضأن مسلوقة (ص١١٧)	قليل من خلاصة الأكارع (ص١١٧)

الطريقة :

١ — يفصل لحم الأكارع من العظم بقدر المستطاع .
٢ — توضع طبقة من لحم الأكارع ثم يرص فوقها نصف مقدار المحشو .
٣ — توضع طبقة أخرى من لحم الأكارع وتغطى بباقى المحشو .
٤ — ترفع الحلة على نار هادئة ثم يصب فوقها قليل من خلاصة الأكارع .
٥ — تترك حتى تقرب من النضج فيضاف عصير الليمون .
٦ — يغرف المحشو ومعه لحم الأكارع ويقدم ساخناً .

الطماطم المحشوة

المقادير

عدد ١٢ من طماطم جامدة مستديرة	ملح – فلفل
½ مقدار من الحشو النيء (صفحة ٣٤٥)	قليل من الماء
أو ½ مقدار من حشو الضلمة (صفحة ٣٤٦)	مقدونس للتجميل

الطريقة :

١ - تغسل الطماطم وتجفف ثم تقور ، مع ملاحظة حفظ الغطاء سليما وملتصقاً بها .
٢ - تتبل كل واحدة بقليل من الملح والفلفل وتنكس وتترك مدة عشر دقائق .
٣ - يصفى اللب المستخرج ويستعمل فى عمل الخلطة .
٤ - تحشى الطماطم لمنتصفها وتغطى بالغطاء ثم تلف كل واحدة على حدتها فى ورقة مدهونة بالسمن أو الزيت تبعاً لنوع الخلطة المستعملة .
٥ - ترص فى حلة وتضاف إليها مقدار من الماء المملح وترفع على نار هادئة حتى تنضج
٦ - ترفع من على النار وتترك حتى تهدأ حرارتها .
٧ - ينزع الورق باحتراس وترص فى صحن وتجمل بالمقدونس .
٨ - تقدم ساخنة فى حالة حشوها بالخلطة النيئة ، وباردة إن كانت بخلطة الضلمة .

الطماطم المحشوة بالعصاج

المقادير :

عدد ١٢ من طماطم جامدة مستديرة	ملعقة سمن – ملح – فلفل
¼ كيلو عصاج بالصنوبر (صفحة ١٤٩)	مقدونس للتجميل

الطريقة :

١ - تعد الطماطم وتتبل وتنكس كالسابق .
٢ - تملأ بالعصاج وتدهن بالسمن .
٣ - ترص فى صينية مدهونة بالسمن وتزج فى فرن متوسط مدة ١٠ - ١٥ دقيقة
٤ - ترص فى صحن وتجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة .

الطماطم المحشوة بالعصاج والأرز

المقادير :

عدد ١٢ من طماطم جامدة مستديرة
$\frac{1}{8}$ كيلو عصاج (صفحة ١٤٧ أو ١٤٩)
٣ ملاعق كبيرة أرز مسلوق
ملعقة شاى من مقدونس مفرى
قليل من السمن
ملح ـ فلفل

الطريقة

١ ـ تجهز الطماطم وتقور وتتبل كالسابق ، تخلط المقادير الأخرى وتتبل .
٢ ـ تملأ الطماطم بالخليط وتدهن بالسمن
٣ ـ ترص فى صيلية مدهونة بالسمن وتزج فى فرن متوسط مدة ١٠ دقائق .
٤ ـ ترص فى صحن وتجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة .

الضلمة المنوعة

وتتكون من :

١ ـ خضر منوعة مثل الباذنجان الأسود والأبيض ، والفلفل ، والطماطم ، والكوسة ورق الخس أو العنب أو الكرنب الخ
٢ ـ خلطة الضلمه (صفحة ٢٤٦) ماء مملح ـ زيت فرنساوى .
٣ ـ خضر مقطعة حلقات (جزر . بصل . كرفس) .

الطريقة :

١ ـ تجهز الخضر كل على حسب نوعها وتحشى بالخلطة .
٢ ـ توضع فى طبقات متبادلة مع الخضر المقطعة حلقات ، وتغطى كل طبقة بورقة (أجلاسيه) مدهونة بالزيت .
٣ ـ تحشى الطماطم وتلف كل واحدة على حدة فى ورقة مدهونة وتوضع على السطح
٤ ـ يوضع مقدار الزيت وقليل من الماء المملح .
٥ ـ يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج .
٦ ـ تترك حتى تبرد وترص فى طبق بنظام وذوق سليم وتجمل بالمقدونس .

الكوامخ (السلطات)

تطلق كلمة كوامخ « سلطات » على طبق من الخضر أو الفاكهة النيئة مع قلايا خاص أو شراب (محلول سكرى خفيف) . وقدتقدم الجذور أو الدرنات المطهية ككامخ أيضاً وقد اتجه الرأى العام إلى ضرورة استعمالها لما لها من قيمة غذائية كبيرة لاحتوائها على الفيتامين والأملاح والماء وكذلك الرائحة القوية اللاذعة تساعد على إفراز العصير المعدى الذى يسهل عملية الهضم .

مركز الكوامخ فى قائمة الطعام

تقدم مع الطعام الساخن والبارد على السواء كصنف على حدته ، فى الأول تكون بسيطة فى تركيبها وفى تركيب صلصتها ، أما فى الثانى فتكون محتوية على خضر وأصناف أخرى مختلفة ومغذية . ويجب أن تقدم الكامخ وهى باردة طازجة وأن تنسق تنسيقاً جميلا هشا لتبعث على جلب الشهية .

المواد الغذائية الاساسية المكونة للكوامخ

هى الخضر نيئة كانت أو مطبوخة وتكون نوعا واحداً أو عدة أنواع مكونة لصنف واحد . وقد تحتوى السلطات على لحوم وطيور — وسمك ولسان علاوة على الخضر ومنها مايتكون من فواكه مختلفة ، كالموز والتفاح والفراولا والأناناس والكريز الخ ، مكونة مايسمى بسلطة فواكه .

أقسام الكوامخ

للكوامخ أنواع كثيرة ، وتنحصر فى الأقسام الآتية :

٢ — الكامخ الانجليزى : وتتكون من الخضر التى فى المواسم والتى تؤكل نيئة ، مثل الخس والجرجير والطماطم والفلفل الأخضر الخ ، ومعها صلصة المايونيز(ص٨٥)

٢ — السلاطة الفرنسية : وتتكون من نوع واحـــد من الخضر مع صلصة فرنسية (صفحة ٨٨) كسلاطة الخس وسلاطة الفاصوليا الخضراء الخ .

٣ — السلاطة المكونة من الخضر المطهية الباردة : وفيها تسلق الخضر وتترك لتبرد وتعمل منها السلاطة منوعة أو الصنف على حدته ويقدم معها أى نوع من الصلصة كامثل البنجر مع الخس ، وسلاطة البطاطس وفيها يقطع البطاطس المسلوق حلقات ويخلط بصلصة المايونيز أو بالصلصة الفرنسية .

٤ — السلاطة المحبرة لنوعه : مثل سلاطة الجمبرى والدجاج واللسان والسمك الخ ، ويقدم معها عادة المايونيز .

٥ — السلاطة الروسية : ويتميز باحتوائه على أنواع شائع أكلها فى روسيا ، مثل اللسان والسالمون والأنشوجا الخ .

٦ — السلاطة الإيطالى : وغالباً يحتوى على معكرونة . ويقدم معها صلصة المايونيز

٧ — قوالب السلاطة : وفى هذه الأصناف ترتب الخضر واللحوم والمخللات الخ على حسب الرغبة فى طبقات متبادلة مع الألماظية الشاقة الغير الحلوة ، ثم تترك لتجمد وتقلب ، وتجمل بالجيلى المفروم والخضر .

٨ — سلاطة الفاكهة : وتحتوى على فواكه منوعة نيئة أو ناضجة أو محفوظة على حسب الرغبة ؛ ويقدم معها الشراب المكون من الماء والسكر وقليل من عصير الليمون أو شراب الفاكهة المحفوظة فى حالة استعمالها ، وتجمل على حسب الذوق ، وقد تقدم معها الكريمة .

القواعد العامة لتجهيز السلاطات

١ — تستعمل الخضر الطازجة الصغيرة السن ، وتقطف منها الأوراق الذابلة وذات اللون الأصفر والجافة وغيرها

٢ — تغسل الخضر غسلا جيداً يعتنى بالخضر ذات الأوراق الكثيرة كالخس والجرجير فتفصل أوراقها بعضها عن بعض : وتنقع فى ماء بارد وملح لتحليل الأقذار وإهلاك الحشرات التى قد تكون عالقة بها — تشطف بماء بارد مراراً ثم تصفى

منه وتجفف بفوطة مع المحافظة على سلامة الأوراق - ويستحسن تقطيعها على حسب الرغبة باليد بدلا من السكين خوفا من التأثير فى طعمها .

٣ - يلاحظ فى سلق الخضر للكوامخ أن تكون متماسكة الأجزاء ثم تقطع باعتناء مكعبات أو أشكال مختلفة على حسب الذوق وهى باردة .

٤ - إذا ذبلت الخضر لحفظها بالمنزل مدة قبل استعمالها وجب وضع أعناقها فى ماء بارد لتصحوا أوراقها .

٥ - فى عمل كامخ الفاكهة تحضر الفاكهة على حسب نوعها ، ثم تقطع باعتناء إذا كانت كبيرة النوع - وإذا كانت من الفاكهة ذات النواة أو البذور وجب نزعها باحتراس - ويسلق منها ما يحتاج لذلك .

٦ - لزخرفة الكوامخ تحجز بعض الأنواع المكونة لها المنظمة ، وتخلط باقى المقادير بالصلصة أو بالشراب ثم تزخرف بالأجزاء المحجوزة .

٧ - يجب خلط الصلصة بالكوامخ قبل تقديمها بمدة وجيزة حتى لاتذبل الخضر الخضراء . ويلاحظ ألا تكون كمية الصلصة المستعملة كبيرة حتى لاتؤثر فى طعم الكوامخ أو تضيع بهجتها .

كامخ البطاطس (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو بطاطس	ملء ملعقة شاى من مقدونس مفرى
بصلة متوسطة مفرية	صلصة فرنسية (صفحة ٨٨)
ملح - فلفل أبيض	فصان من الثوم المفرى (وقد يستغنى عنه)

الطريقة :

١ - يسلق البطاطس أو يطهى فى الفرن بقشره ، يقشر ويترك حتى يبرد .

٢ - يقطع مكعبات أو حلقات متوسطة السمك .

٣ - يدعك البصل المفرى بالملح والفلفل ويغسل جيداً .

٤ - يوضع البطاطس والبصل والثوم فى صحن ويتبل بالصلصة الفرنسية ، ثم يرش بالمقدونس المفرى .

كامخ البطاطس (رقم ٢)

المقادير :

½ كيلو بطاطس مسلوقة بصلة متوسطة مفرية	ملعقة شاى من مقدونس مفرى
¾ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)	مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)

الطريقة :

١ — يقشر البطاطس المسلوق وهو ساخن ، ثم تصب عليه الصلصة الفرنسية ويترك حتى يبرد .

٢ — يقطع مكعبات أو حلقات ويخلط بالبصل المفرى وصلصة المايونيز ، ويرص فى صحن الكامخ ، يرش السطح بالمقدونس .

كامخ البطاطس (رقم ٣)

المقادير :

½ كيلو بطاطس مسلوقة	¾ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)
ملعقة شاى مقدونس مفرى	ملح — فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يقشر البطاطس ويترك حتى يبرد فيقطع حلقات .

٢ — يتبل بالملح والفلفل وقليل من صلصة المايونيز .

٣ — يرص فى صحن ويغطى بباقى الصلصة ويجمل بالمقدونس .

كامخ البنجر (رقم ١)

لسهى البنجر : يغسل جيداً ثم يسلق فى الماء المغلى المضاف إليه الملح .

لسهى البنجر فى الفرن : وهى أفضل الطرق لاحتفاظ البنجر بلونه الطبيعى .

والطريقة : يغسل البنجر جيداً ثم تلف كل واحدة فى قطعة ورق مدهونة بالسمن ، يوضع فى صينية ويزج فى فرن متوسط ويترك حتى ينضج .

مقادير الكامخ : ¼ كيلو بنجر ناضج ، مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة :

١ - يقشر البنجر ويقطع حلقات رفيعة أو أشكالا زخرفية ويرص فى صحن .
٢ - يتبل بالصلصة الفرنسية - يجمل بالمقدونس المفرى .

كامخ البنجر (رقم ٢)

المقادير : ¼ كيلو بنجر ناضج ، بصلة متوسطة ، صلصة فرنسية (صفحة ٨٨) ، ملعقة من مقدونس مفرى .

الطريقة :

١ - يقشر البنجر ويقطع حلقات رفيعة .
٢ - يقطع البصل حلقات رفيعة أو يفرى ناعماً ويدعك بالملح والفلفل ثم يغسل بالماء البارد ويعصر منه .
٣ - يرتب البنجر والبصل بنظام فى صحن ويتبل بالصلصة ثم يجمل بالمقدونس .

كامخ البنجر (رقم ٣)

المقادير : ¼ كيلو بنجر مخلل ⅛ كيلو بصل ، ملعقة حلو من مقدونس مفرى ، مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) .

الطريقة :

١ - يقطع البنجر حلقات رفيعة وكذا البصل .
٢ - يوضع بنظام كل من البنجر والبصل فى صحن ويتبل بالصلصة ثم يجمل بالمقدونس

كامخ الطحينة

المقادير :

¼ كيلو طحينة بيضاء	عصير ليمون أو خل	ملعقة كبيرة من زيت سلاطة
ملح - كمون	عدد ٣ فصوص ثوم	قليل من الماء
٣ ملاعق كبيرة من	ملعقة مقدونس مفرى	

الطريقة :

١ — تخلط الطحينة بعصير الليمون أو الخل وتخفق جيداً ، مع إضافة قليل من الماء للحصول على القوام المطلوب . تتبل بالملح والكمون والثوم المفرى .

٢ — يغرف فى صحن وتجمل بالمقدونس وزيت سلاطة .

كامخ الطحينة بالبصل

المقادير :

مقدار من كامخ الطحينة مع الاستغناء عن الثوم	بصلة كبيرة مفرية أو مقطعة حلقات ٣ ملاعق خل ، ملح ، فلفل	ملعقتان من زيت سلاطة مقدونس مفرى للتجميل

الطريقة :

١ — يدعك البصل جيداً بالملح والفلفل ويغسل بالماء البارد .

٢ — ينقع البصل فى مقدار الخل مدة دقيقة ثم يعصر منه .

٣ — يضاف البصل للكامخ ثم يغرف فى صحن ويجمل بالمقدونس المفرى والزيت

كامخ الطحينة بالبصل المخلل

المقادير :

مقدار من كامخ الطحينة مع الاستغناء عن الثوم	مقدونس مفرى للتجميل ملعقتان من زيت سلاطة	٢ بصلة كبيرة مخللة أو مقدار من البصل الصغير المخلل

الطريقة :

١ — يقطع البصل المخلل حلقات رفيعة أو يفرى ، ويترك صحيحاً إن كان صغير .

٢ — يضاف البصل لكامخ الطحينة ويخلط بها جيداً ، ثم يغرف فى صحن ويجمل بالمقدونس المفرى والزيت .

كامخ الطحينة بالحمص

المقادير : مقدار من كامخ الطحينة (صفحة ٣٦٤) ½ كيلو حمص شامى .

الطريقة: ١ - ينقع الحمص مدة ١٢ ساعة أو يسلق . يقشر ويجفف ثم يفرى ناعماً أو يدق
٢ - يغرف الكامخ ويجمل بالمقدونس والزيت .

كامخ الطحينة بالباذنجان

المقادير : كامخ الطحينة (صفحة ٣٦٤) ، ½ — ¾ ك باذنجان رومى مشوى (صفحة ٢٨٠)

الطريقة : ١ - يقشر الباذنجان المشوى ويفرى ناعما .
٢ - يضاف للكامخ ويعاد تتبيلها . يغرف فى صحن الكامخ وتجمل بالمقدونس والزيت .

بابا غنوج

المقادير :

½-¾ك باذنجان رومى مشوى (ص٢٨٠)
٢ بصلة كبيرة مشوية ¼ كيلو طحينة بيضاء
عدد ٤ فصوص ثوم مفرى ناعما
٣-٤ ملاعق كبيرة من خل أو عصير ليمون
قليل من الماء
ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى ملح ـ كمون
٣ ملاعق كبيرة من زيت سلاطة

الطريقة :

١ — يقشر الباذنجان المشوى وكذا البصل ويفريان ناعما .
٢ — تمزج الطحينة بالليمون أو الخل ثم تخفف بالماء .
٣ — يضاف الثوم والباذنجان والبصل والزيت ويتبل الجميع بالملح والكمون .
٤ — يغرف فى صحن ويجمل بالمقدونس المفرى .

كامخ الباذنجان الأسود

المقادير : ½ - ¾ك باذنجان مشوى ، ٣ ملعقة زيت زيتون ، ملعقة عصير ليمون ، ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة :

١ — يقشر الباذنجان ويقطع قطعا رفيعة .
٢ — يتبل جيداً بالملح والزيت والليمون يرص فى صحن ويجمل بالمقدونس .

كامخ اللبن الزبادى

المقادير :

كوب لبن زبادى مخمر عدد ٤ فصوص ثوم مفرى ناعماً ملعقة شاى من مقدونس مفرى، ملح

الطريقة :

١ — يصفى اللبن من الشرش ، يخفق جيداً ثم يضاف إليه الثوم والملح والمقدونس .
٢ — يغرف فى صحن ويجمل بالمقدونس .

كامخ الخيار

المقادير :

كيلو خيار أخضر | مقدار من الصلصة الفرنسية (ص ٨٨)
عدد ٣ فصوص ثوم مفرى ناعماً . ملح | قليل من النعناع الجاف والأخضر

الطريقة :

١ - يغسل الخيار ويقشر ويقطع حلقات .
٢ - يرش بالملح ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يغسل ويجفف بفوطة نظيفة .
٣ - يمزج بالثوم والنعناع والصلصة الفرنسية - يغرف فى صحن ويقدم .

كامخ اللبن الزبادى بالخيار

المقادير : ½ك خيار - ملعقة صغيرة من مقدونس مفرى - مقدار من كامخ اللبن الزبادى

الطريقة :

١ - يغسل الخيار ويقطع حلقات رفيعة .
٢ - يرش بالملح ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يغسل ويجفف .
٣ - يضاف الخيار لكامخ اللبن الزبادى مع الاحتفاظ بقليل منه للتجميل .
٤ - يغرف فى صحن ويجمل بالمقدونس والخيار .

كامخ الإسفاناخ — ينظر الأسفاناخ بالزيت والليمون (صفحة ٢٩١) .

كامخ الرجلة — كالأسفاناخ بالزيت والليمون (صفحة ٢٩١).
كامخ الشيكوريا — كالأسفاناخ بالزيت والليمون (صفحة ٢٩١).
كامخ الفاصوليا الخضراء — كالفاصوليا بالزيت والليمون (صفحة ٢٥٥).
كامخ الفاصوليا البيضاء — كالفاصوليا البيضاء بالزيت والليمون (صفحة ٣٢٥)
كامخ البازلاء رقم ١ — كالبازلاء بالزيت والليمون (صفحة ٢٥٩)

كامخ البازلاء (رقم ١)

المقادير:

½-¾ كيلو بازلاء مسلوقة (ص ٢٥٩)	بنجرتان مسلوقتان ـ ملعقة مقدونس مفرى
بيضتان مسلوقتان جامداً	صلصة فرنسية (صفحة ٨٨)

الطريقة:

١ — تتبل البازلاء بالصلصة الفرنسية
٢ — يقطع البنجر حلقات وكذا البيض.
٣ — توضع البازلاء فى الصحن وتجمل بالبيض والمقدونس والبنجر

كامخ القرع

كالقرع بالزيت والليمون (صفحة ٢٧٤) مع إضافة فصين من الثوم المفرى الناعم إذا أريد

كامخ الخرشوف (رقم ١)

الطريقة والمقادير: كالخرشوف بالزيت والليمون (صفحة ٢٦٢)

كامخ الخرشوف (رقم ٢)

المقادير:

عدد ٦ خرشوف مسلوق (صفحة ٢٦١)	٢ ملعقتا بازلاء مسلوقة (ص ٢٥٩)
٢ بطاطس كبيرة مسلوق ـ ٣ جزر مسلوق	½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)

الطريقة :

١ - تقطع الخضر مكعبات وتتبل بقليل من صلصة المايونيز .
٢ - يحشى الخرشوف بالخضر ويغطى بالصلصة - يجمل بالمقدونس ويقدم على ورق دانتلا .

كامخ الخروف (رقم ٣)

المقادير :

عدد ٨ خرشوف مسلوق (ص ٢٦١)	عدد ٣ طماطم جامدة مستدير
كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)	ملعقة شاى من مقدونس مفرى

الطريقة :

١ - يقطع الخرشوف نصفين أو أربعة أقسام .
٢ - تقشر الطماطم وتقطع حلقات .
٣ - يرتب الخرشوف والطماطم فى صحن ويغطى بصلصة المايونيز - يجمل بالمقدونس

كامخ القنبيط (رقم ١)

المقادير :

قنبيطة صغيرة مسلوقة (ص ٢٦٩)	ملعقة حلو من مقدونس مفرى
كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)	بنجرتان مسلوقتان أو مشويتان

الطريقة :

١ - يقطع القنبيط فروعا متوسطة . يقشر البنجر ويقطع حلقات .
٢ - يرتب القنبيط فى صحن ويغطى بصلصة المايونيز ثم يجمل بالبنجر والمقدونس المفرى

كامخ القنبيط (رقم ٢)

المقادير والطريقة : كالقنبيط بالزيت والليمون (صفحة ٢٧٠) .

كامخ الكرنب

المقادير :

فنجان شاى كرنب مسلوق (ص٢٦٦)	صلصه فرنسية (صفحه ٨٨) .
عدد ٤ فصوص ثوم مفرى ناعماً	حلقات من الطماطم أو الجزر المسلوق أو المخلل

الطريقة :

١ - يصفى الكرنب من ماء السلق . ويخرط رفيعاً .

٢ - يتبل بالصلصة الفرنسية والثوم . يوضع فى صحن ويجمل بحلقات الطماطم .

كامخ كنك ألماز : مثل كشك ألماز بالصلصة الفرنسية (صفحة ٣١٤) .

كامخ الخس

المقادير

½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)	عدد ٢ من خس سلاطة	للتجميل
أو صلصة فرنسية (صفحة ٨٨)	عدد ٢ خيارتان ، عدد ٢ طماطمتان	

الطريقة :

١ - يغسل الخس وتفصل أوراقه بعضها عن بعض ، ويحتفظ بالصغير منها صحيحاً بعد تجفيفه بفوطة نظيفة .

٢ - يقطع الخس قطعاً مناسبة ويجفف جيداً ، ثم يخلط بقليل من صلصة المايونيز أو الصلصة الفرنسية .

٣ - ترص أوراق الخس الصحيحه جنباً لجنب حول حافة الطبق .

٤ - يوضع وسطها الخس المقطع والممزوج بالصاصة على شكل هرم ، ويوضع بوسطها قلب الخس الصحيح .

٥ - تجمل بالطماطم والخيار على حسب الذوق .

كامخ البيض (رقم ١)

المقادير :

عدد ٦ بيض مسلوق جامداً	عدد ١ خيار أخضر
½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)	طماطمتان
عدد ١ خس سلاطة	عدد ٣ من سردين ، إذ أريد

الطريقة :

١ – يسلق البيض ويترك صحيحاً . أو يقطع حلقات أو أنصافا بالطول .
٢ – يرص فى صحن ويغطى بصلصة المايونيز ، ويجمل بالخضر الخضراء والسردين المنزوع جلده وشوكه ، إذا استعمل .

كامخ البيض (رقم ٢)

المقادير :

عدد ٦ بيض مسلوق جامداً	١½ ملعقة شاى من مقدونس مفرى
½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)	عدد ١خس لاتوجا ، ١ بنجرناضج
عدد ٦ قطع خبزمقدد مستدير (توست)	عدد ٦ من خيار مخلل رفيع

الطريقة :

١ – يقطع البيض حلقات غليظة نوعا .
٢ – يخلط مقدار ملعقة شاى من المقدونس المفرى بالمايونيز .
٣ – تفصل أوراق الخس بعضها عن بعض وتغسل جيداً وتجفف بفوطة .
٤ – يرتب الخبز المقدد فى صحن وتغطى الواحدة بطبقة من ورق الخس .
٤ – يوضع قليل من المايونيز على الخس ثم يرص عليها البيض وتجمل بالمقدونس والبنجر والخيار . تكرر العملية إلى أن ينتهى المقدار .

كامخ الطماطم (رقم١)

المقادير عدد ٦ طماطم جامدة مستدير ، مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) ، ١ ملعقةحلو من مقدونس مفرى .

الطريقة :

١ — تقشر الطماطم وتقطع حلقات . ترتب فى صحن ويضاف إليها الصلصة الفرنسية

٢ — يرش الكانخ بالمقدونس المفرى .

كانخ الطماطم (رقم ٢)

المقادير :

عدد ٦ من طماطم جامدة مستديرة	١ ملعقة مقدونس مفرى ، ملح ، فلفل
١ - بصلة كبيرة مفرية أو مقطعة حلقات	مقدار من الصلصة الفرنسية (ص٨٨)

الطريقة :

١ — تقشر الطماطم وتقطع حلقات .

٢ — يدعك البصل بالملح والفلفل دعكا جيداً ثم يغسل ويعصر من الماء .

٣ — ترتب الطماطم والبصل والمقدونس فى صحن وتتبل بالصلصة الفرنسية .

كانخ الطماطم (رقم ٣)

المقادير :

عدد ٦ من طماطم جامد مستدير	عدد ١ خس ، عدد ١ خيار
١ ملعقة شاى من مقدونس مفرى	عدد ١ بنجر ناضج
½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)	فلفل أحمر

الطريقة :

١ — تقشر الطماطم وتترك صحيحة .

٢ — يغطى الصحن بورق الخس وتوضع عليه الطماطم بنظام ثم تغطى كل واحدة بالمايونيز

٣ — تجمل الطماطم بالمقدونس والبنجر والخيار والفلفل الأحمر على حسب الذوق .

كانخ الطماطم (رقم ٤)

المقادير : عدد ٦ من طماطم صغير مستدير جامد ، عدد ١ خس سلاطة ½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)

الطريقة:

١ — تغسل الطماطم وتجفف ثم تقور ويحتفظ بغطائها ملتصقاً بها .

٢ — يملأ بصلصة المايونيز وتقدم مع الخس .

كانخ الطماطم (رقم ٥)

المقادير :

عدد ٦ طماطم جامد	٢ بطاطس مسلوق ومقطع مكعبات
٢ ملعقتا بازلاء مسلوقة ـ خس سلاطة	مقدار من الصلصة الفرنسية (**صفحة ٨٨**)
جزرتان مسلوقتان ومقطعتان مكعبات	أو ½ كوب صلصة مايونيز (**صفحة ٨٥**)

الطريقة :

١ — تغسل الطماطم وتجفف وتقور ـ تخلط الخضر بالصلصة .

٢ — تحشى الطماطم بالخضر وتترك بدون غطاء وترص على صحن مفروش بالخس

كانخ الطماطم (رقم ٦)

المقادير والطريقة : كالسابقة فى رقمى ٤ و ٥ ، غير أن الطماطم تقطع نصفين عرضاً وتقور ثم تحشى على حسب الطلب .

كانخ الفول المدمس : ينظر باب البقول (صفحة ٢٣٠)

كانخ العدس : » » » (صفحة ٢٣٧)

كانخ السمك

المقادير : ½ كيلو سمك مسلوق (صفحة ٢٠٨) كوب صلصة مايونيز (**صفحة ٨٥**) .

للتجميل : بيض مسلوق جامد جمبرى مسلوق . طماطم وبنجر وخس وخيار مخلل رفيع . زيتون مخلل .

الطريقة :

١ — ينزع جلد السمك وشوكه ويقطع اللحم قطعاً صغيرة .

٢ — يتبل السمك بقليل من صلصة المايونيز .
٣ — يفرى قليل من الخيار المخلل والخس والبيض ويخلط بالسمك .
٤ — يوضع فى صحن عميق ويغطى السطح بباقى الصلصة ثم يجمل على حسب الرغبة

كانخ الجمبرى

المقادير : كيلو جمبرى مسلوق (صفحة ٢١٠) / ½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)
خيارتان . عدد ١ خس سلطة .

الطريقة :

١ — يقشر الجمبرى المسلوق ويتبل بصلصة المايونيز .
٢ — يغسل الخيار ويجفف ثم يقطع رفيعا . يغسل الخس ويجفف ثم يقطع رفيعا .
٣ — يوضع الجمبرى فى صحن على شكل هرمى ويجمل بالخيار والخس .

كانخ السردين

المقادير :

علبة سردين : ½ كوب صلصة مايونيز (ص٨٥) | طماطمتان . خيارتان ، عدد ١ خس سلاطة
بصلة صغيرة مقطعة حلقات رفيعة | ملعقة شاى مقدونس مفرى

المقادير

١ — تقشر الطماطم وتقطع حلقات ثم تملح .
٢ — يقشر الخيار . ويقطع مكعبات ويملح ثم يغسل ويجفف .
٣ — يغسل الخس ويجفف ويحتفظ بالأوراق المتوسطة السليمة وتقطع الأوراق الباقية قطعا رفيعة ، ترص الأوراق السليمة فى طبق السلطة جنبا لجنب مكونة فرشة .
٤ — يخلط الطماطم والخيار والخس المقطع بصلصة المايونيز .
٥ — توضع على فرشة الخس بشكل هرمى .
٦ — ينظف السردين من شوكه وعظمه مع الاحتفاظ بشكله الطبيعى .
٧ — يرص السردين على الكانخ السابق بالعرض أو على حسب الرغبة
٨ — يجمل السطح بالمقدونس والبصل .

كاخ الدجاج

يستعمل لهذا الصنف عادة مايتبقى من الدجاج الناضج .

المقادير :

عدد ٦½ ملاعق دجاج ناضج مقطع
١ خس سلاطة
بيضتان مسلوقتان جامدتان
ملعقة كبيرة من كرفس أبيض مفرى
ملعقة كبيرة من خيار مخلل مفرى
½ كوب صلصة مايونيز (ص٨٥)
ملعقة كبيرة من خل
ملح وفلفل أبيض

للتجميل : ورق خس - ١٢ زيتون أسود - بيضتان مسلوقتان

الطريقة :

١ — تفصل أوراق الخس وتغسل وتجفف ، ثم تقشر الرأس وتقطع مكعبات .
٢ — يقطع البيض حلقات وتخلط المقادير بعضها ببعض ، وتتبل بالملح والفلفل والخل وتترك مدة ١٠ دقائق .
٣ — يرص ورق الخس جنباً لجنب فى صحن السلاطة .
٤ — يوضع الكاخ المتبل بالخل فى الصحن المعد ويغطى بالمايونيز .
٥ — يجمل السطح بالزيتون الأسود المنزوع النوى والبيض المسلوق والمقطع حسب الرغبة .

كاخ اللحم

مقادير وطريقة عملنا كما فى كاخ الدجاج ، باستعمال اللحم المسلوق أو الرستو البارد بدلاً من الدجاج .

الكاخ الروسى (رقم ١)

المقادير :

جزرتان مسلوقتان (ص ٢٧٧)
½ كيلو بسلة مسلوقة (ص ٢٥٩)
كيلو بطاطس مسلوق (ص ٢٨١)
عدد ٤ أنشوجة
¼ كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة (ص ٢٥٥)
عدد ١ لسان ضأن مسلوق (ص ١٢٠)
كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)
عدد ٢ ملعقة خيار مخلل أفرنكى رفيع

الطريقة :

١ — يقطع الجزر والبطاطس مكعبات ، ويخلط جميع الخضر بعضها ببعض .
٢ — تتبل بنصف مقدار الصلصة وتوضع فى صحن عميق . يغطى السطح بباقى الصلصة
٣ — تنظف الأنشوجة وتغسل بالخل وتقطع شرائح .
٤ — يجمل السطح بالخيار المخلل وحلقات اللسان والأنشوجة على حسب الذوق .

الكامخ الروسى (رقم ٢)

المقادير :

١/٤ قنبيطة مسلوقة مقطعة	كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)
١/٤ كيلو بازلاء مسلوقة	١/٨ كيلو مخللات أفرنجية منوعة (بصل ،
١/٤ كيلو بطاطس مسلوقة مقطعة مكعبات	جزر ، لفت) علبة تونة أو سالمون

للتجميل : عدد ٨ زيتون محشو ـ بنجرتان ناضجتان ـ عدد ٤ أنشوجة .

الطريقة :

١ — تخلط الخضر بالمخللات وتضاف إليها التونة أو السالمون المقطع .
٢ — يتبل الخليط بقليل من الصلصة .
٣ — يوضع الكامخ فى صحن عميق ويغطى بباقى الصلصة .
٤ — يجمل السطح بالزيتون وحلقات البنجر والأنشوجة على حسب الرغبة .

الكامخ الإيطالى

المقادير :

١ ١/٢ فنجان مكرونة مقصوصة ناضجة	عدد ٢ من البطاطس المسلوق
جزرتان مسلوقتان	مقدار من الصلصة الفرنسية (ص ٨٨)
حوالى ١/٤ كيلو فاصوليا مسلوقة	كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)
بصلة إيطالية مفرية	خس السلاطة .

الطريقة : ١ ـ يقطع الجزر والبطاطس مكعبات متوسطة .

١ - تخلط الخضر بعضها ببعض عدا الخس ، وتتبل بالصلصة الفرنسية وتترك مدة ½ ساعة .

٣ - يغسل ورق الخس ويجفف ويرص جنباً لجنب فى صحن السلاطة .

٤ - توضع فوقه الخضر المتبلة بشكل هرمى . توضع المكرونة حول الخضر .

٥ - يقدم طبق الكامخ ومعه صلصة المايونيز فى القارب الخاص .

قالب الكامخ

المقادير : مثل مقادير الكامخ الروسى رقم ١ أو رقم (صفحة ٣٧٥ و ٣٧٦) .

الطريقة :

١ - يعمل الكامخ بالطريقة السابقة . ويجهز القالب كالآتى :

(ا) يختار قالب غير منقوش ويبلل بالماء .

(ب) يغطى قاعة وجوانبه بمقدار ½ كوب من الألماظية الشاقة الغير الحلوة (ينظر صفحة ٦٤٨) .

(حـ) يجمل القاع بقليل من الخضر المستعملة فى الكامخ ويمكن تجميل الجوانب أيضا

(د) توضع طبقة أخرى رفيعة من الألماظية لتثبيت التجميل .

٢ - يوضع الكامخ فى القالب المعد ويترك فى الثلج لحين الاستعمال .

٣ - يغمس القالب فى ماء ساخن نوعا ثم يقلب .

٤ - يجمل القالب الألماظية الشاقة المقطعة (حوالى ¼ رطل) أو يجمل بالخضر على حسب الرغبة ، وقد يترك بدون تجميل .

الكامخ الصيفى

الطريقة :

تعمل عادة من الخضر الخضراء الموجودة فى فصل الصيف مثل الطاطم والجرجير والفلفل الأخضر والخيار والخس الخ .

الطريقة

١ - تنظف الخضر وتجهز على حسب نوعها .

٢ — ترص فى صحن بشكل هندسى جميل وتتبل كل طبقة بالملح والفلفل .

٣ — توضع لها الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) قبل تقديمها .

الكانخ الصينى (رقم ١)

المقادير :

¼ ك طماطم مقشرة ومقطعة حلقات	عدد ٣ بيضة مسلوقة جامدا مقطعة حلقات
¼ ك بطاطس مسلوق ومقطع حلقات	مقداران من صلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)
بصلة كبيرة طليانى مقطعة حلقات	ملح - فلفل أبيض

ملعقة حلو مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — تتبل الخضر كل على حدة بالملح والفلفل .

٢ — ترص فى الصحن إما على شكل حلقات أو يرص كل قسم على حدة ، على حسب الرغبة .

٣ — تصب فوقها الصلصة الفرنسية وتجمل بالمقدونس المفرى .

الكانخ الصينى (رقم ٢)

المقادير :

بصلة طليانية كبيرة	مقدار من الصلصة الفرنسية	ملء ٢ ملعقة كبيرة
عدد ٣ من الخيار	(صفحة ٨٨)	جبن رومى مبشور
٤ من الطماطم الجامد المستدير	ملح - فلفل أبيض	عدد ١٢ من الزيتون الأسود

الطريقة :

١ — يغسل الخيار ويجفف ويترك صحيحاً . ثم تقشر نصف الواحدة بالطول ويترك النصف الآخر بدون تقشير ثم يقطع حلقات .

٢ — تغسل الطماطم وتقشر حلقات رفيعة وتتبل بالملح والفلفل .

٣ — يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة .

٤ — توضع الخضر فى طبقات متبادلة منسقة تنسيقاً جميلا وترش الجبن بين الطبقات

٥ — يتبل الكامخ بالصلصة الفرنسية قبل تقديمها مباشرة وتجمل بالزيتون الأسود .

الكامخ الشتوى

المقادير : تتخذ من الخضر الشتوية مثل القنبيط والبطاطس والبنجر والفاصوليا الجافة والبازلاء والجزر الخ وقد يضاف إليها بعض المخللات والبيض المسلوق الجامد .

الطريقة : تجهز الخضر على حسب نوعها ثم تقطع على أشكال منتظمة وترتب على حسب الذوق ثم تغطى بالصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) أو صلصة المايونيز (صفحة ٨٥) وأفضلها الأخيرة .

الكامخ الشتوى (رقم ١)

المقادير :

عدد ٣ من جزر أفرنجى مسلوق
بنجرتان مسلوقتان
عدد ٣ خيار أخضر
٣ من بطاطس مسلوق متوسط الحجم
٤ - ٦ من الأنشوجة
ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى
مقدار من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)
ملح . فلفل أبيض

الطريقة :

١ - يقشر الجزر والبنجر والخيار الأخضر والبطاطس ، ويقطع كل مكعبات متوسطة الحجم (١ × ١ سم) ثم يتبل بالملح والفلفل . ويترك الخيار المخلل صحيحاً .
٢ - تنظف الأنشوجة وتقطع قطعاً متوسطة وتغسل بالخل .
٣ - ترتب الأصناف فى صحن السلاطة كل على حدة وبذا يتكون ستة أقسام ويجب ملاحظة تناسق الألوان .
٤ - يقبل كل قسم بالصلصة الفرنسية تحدد الأقسام بخيوط رفيعة المقدونس المفرى

الكامخ الشتوى (رقم ٢)

المقادير :

عدد ٣ من الخرشوف المسلوق (ص ٢٦١)
½ قنبيطه مسلوقة (ص ٢٦٩)
¼ كيلو فاصوليا مسلوقة (ص ٢٥٥)
½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)
عدد ١ قلب خس
ملعقة حلو من مقدونس مفرى
عدد ٨ فجل أحمر صغير

١ ـ يقطع الخرشوف المسلوق أرباعاً والقنبيط فروعاً صغيرة .
٢ ـ تخلط الخضر بعضها ببعض وتتبل بصلصة المايونيز .
٣ ـ توضع فى الصحن بشكل بيضاوى مرتفع نوعا من الوسط .
٤ ـ يرش السطح بالمقدونس المفرى .
٥ ـ يغسل قلب الخس ويجفف ويقطع رفيعاً جداً ويرش حول الكامخ .
٦ ـ يشق الفجل ثمانية أقسام ، وبشرط أن تظل متصلة من القاع لتكون على هيئة وردة . ترص وردات الفجل حول الكامخ بغرسها فى الخص

الكامخ الشتوى (رقم ٣)

المقادير :

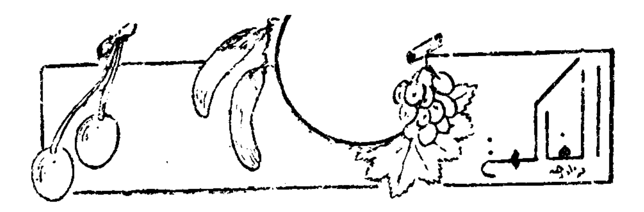
عدد ٤ من جزر أفرنجى مسلوق
½ كيلو فاصوليا مسلوقة (صفحة ٢٥٥)
¼ كيلو بطاطس مسلوق

عدد ٢ من طماطم جامدة مستديرة
زيتون أخضر خال محشو
½ ك بازلاء مسلوقة

½ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)

الطريقة :

١ ـ يقطع الجزر والبطاطس مكعبات ويخلط بالفاصوليا مع قليل من صلصة المايونيز
٢ ـ توضع فى صحن عميق ويغطى سطحها بالصلصة .
٣ ـ يجمل السطح بوضع حلقات الطماطم على أبعاد وفوقها الزيتون المحشو ، وتوضع البازلاء على هيئة أكوام فى المسافات .



لاتعتبر الفاكهة مورداً لغذاء الإنسان ، لأنها قليلة القيمة الغذائية ، ويتناولها الإنسان لرائحتها وطعمها وجمال منظرها . وعلى الرغم من ذلك تجد أن الفاكهة محتوية على جميع العناصر المغذية .

١ — الماء : ويوجد بنسب كبيرة حتى أن بعض الفواكه تعتبر مورداً له

٢ — الكربوهيدرات : وهى موردها الأساسى ، وأهمها السكريات وأشهر أنواعها السكروز والجلوكوز والفركتوز وقليل جداً منها يحتوى على النشا وكلما نضجت الفاكهة كثرت نسبة السكر بها وقلت كمية النشا والأحماض وكثر البكتين .

٣ — المادة الدهنية والبروتينية : توجد فى الفاكهة بنسب قليلة جداً .

٤ — الأملاح المعدنية : وتتوافر بها الأملاح ، وأهمها أملاح البوتاسيوم المتحدة مع الاحماض العضوية . مثل أحماض الطرطريك والسيتريك والماليك ، وهذه لها روائح حمضية طيبة تنتج طعما مقبولا .

٥ — السليولوز : كمية السليولوز بالفاكهة أقل من الكمية التى بالخضر ، وهى تقل تدريجاً فى أثناء مرحلة النضج ،

٦ — الفيتامينات : التى بها هى فيتامين (ج)

٧ — طعم الفاكهة : ينسب طعم الفاكهة إلى الاستيرات والزيوت العطرية التى بها ، وإذا زاد نضج الفاكهة تأكسد مافيها من الاحماض والسكر ؛ وفقدت الفاكهة طعمها .

جدول يبين النسب المئوية لتركيب بعض أنواع الفاكهة

الفاكهة	الماء	البروتين	المواد الطيارة	الكربوهيدرات	الرماد	السليلوز	الأحماض
التفاح	٨٢,٥	,٤	,٥	١٢,٥	,٤	٢,	١
الكمثرى	٨٣,٩	,٤	,٦	١١,٥	,٤	٣,١	١
المشمش	٨٥	١١	؟	١٢,٤	,٥	—	١
الخوخ	٨٨,٨	,٥	,٢	٥,٨	,٦	٣,٤	,٧
البرقوق	٧٨,٤	١	—	١٤,٨	٥	٤,٣	.
الشليك	٨٩,١	١	,٥	٦,٣	,٧	٢,٢	من ١-١,٢
العنب	٧٩	١	١	١٥,٥	,٥	٢,٥	,٥
الموز	٧٤	١,٥	,٧	٢٢,٩	,٩	,٢	—
البرتقال	٨٦,٧	,٩	,٦	٨,٧	,٦	١,٥	من ١-٢,٥
الرمان	٧٦,٨	١,٥	١,٣	١٦,٨	,٦	٢,٧	—
الليمون الحلو	٨٩,٣	١	٠,٩	٨,٣	,٥	—	—
البلح الجاف	٢٠,٨	,٤	٢,١	٦٥,٧	١,٥	٥,٥	—
التين الطازج	٧٩,١	١,٥	—	١٨,٨	,٦	—	—
التين الجاف	٢	٥,٥	٦	٦٢,٨	٢,٣	٧,٣	١,٢
القراصيا	٢٦,٤	٢,٤	٨	٦٦,٢	١,٥	—	٢,٧

تأثير الطهى فى الفاكهة

١ — قتل الجراثيم والبكتريا التى قد تكون عالقة بها والمسببة للأمراض المختلفة .

٢ — تليين الألياف (السيليولوز) وبذا يسهل هضمها .

٣ — تحليل الفيتامينات وفقد بعضها بتأثير الحرارة .

٤ — فقد بعض العناصر وأهمها السكريات .

٥ — بعض الفواكه تسبب لبعض الأفراد التهابات جلدية إذا أكلت نيئة كالفراولا والتوت ولمنع ضررها يجب طهيها قبل تناولها .

٦ — تحسين طعم بعض الفاكهة وتحويل بعض موادها إلى مواد أسهل هضما .

٧ — تطهى الفاكهة أحيانا فى شراب مخفف من السكر والماء فتزيد بذلك قيمتها الغذائية .

القواعد العامة لطهى الفاكهة

١ - يختار إناء نظيف أو إناء فخار ذو غطاء .

٢ - يستعمل السكر الناعم ويختلف مقدار كمية الماء المضافة إليه باختلاف الفواكه والأصناف التى تعمل منها فمثلا فى عمل الفاكهة المصفاة تستعمل كمية قليلة من الماء وفى طهى الفاكهة ذات العصارة الكثيرة كالفراولا فكمية الماء المستعملة تكون قليلـــلة .

٣ - تطهى الفاكهة على نار هادئة جداً أو فى الفرن .

٤ - يجب أن تحتفظ الفاكهة بشكلها بعد الطهى سواء أكانت مقطعة أو صحيحة أو ذات نواة .

الطرق المستعملة فى طهى الفاكهة الطازجة

١ - تختار الفاكهة الطازجة السليمة وتنظف وتحضر على حسب نوعها .

٢ - يؤخذ لكل ½ ك من الفاكهة من ٣ - ٤ ملاعق سكر كوب ماء ، وقد تقل كمية الماء فى الفواكه الغنية بعصارتها إلى ½ كوب .

٣ . تطهى بإحدى الطرق الآتية :

(أ) توضع جميع المقادير فى الإناء ويوضع على النار الهادئة ، أو تطهى فى الفرن وتترك حتى تنضج .

(ب) يعمل محلول سكرى (بإذابة مقدار السكر فى المقدار المعين من الماء ويغلى على النار مدة ١٠ دقائق) وتوضع الفاكهة وتترك على نار هادئة حتى تنضج .

نقيع (خشاف) التفاح

المقادير :

كيلو تفاح - ¼ ك سكر
ملعقة عصير ليمون
قليل من ماء الورد أو الفانيليا أو قطعة قرفة
أو قرنفل - من ٢½ - ٣ كوب ماء

⅛ ك لوز مقشور أو سودانى
كريمة مخفوقة
وحدات من كريز
العلب أو الكريز المسكر

الطريقة رقم ١ :

١ - يقشر التفاح رفيعاً وإما أن تترك الوحدات صحيحة إن كانت صغيرة أو يقطع نصفين أو أرباعا أو أكثر على حسب حجمها .

٢ - تزال البذور وتوضع فى ماء بارد وعصير ليمون منعا من تغيير لونها .

٣ - يذاب السكر فى ماء على نار هادئة ثم يترك حتى يغلى مدة ١٠ دقائق (وقد يصفى بقطعة نسيج إذا احتاج الأمر) .

٤ - ترفع القطع وتوضع فى المحلول السكرى ، كذا القرفة أو القرنفل فى حالة استعماله ويترك على نار هادئة مع نزع الزبد كلما ظهر .

٥ - يترك حتى ينضج مع احتفاظ القطع أو الوحدات بشكلها .

٦ - يرفع الإناء من النار ويضاف ماء الورد أو الفانيليا فى حالة عدم استعمال القرفة أو القرنفل .

٧ - يترك الخشاف حتى يبرد تماما .

٨ - يغرف فى صحن بلور أو صينى أو فضى عميق ويجمل باللوز والكريز والكريمة المخفوقة على حسب الذوق . يقدم مثلجا .

الطريقة رقم ٢ :

١ - توضع المقادير (عدا ماء الورد أو الفانيليا فى حالة استعمالها) فى إناء ويرفع على نار هادئة وتترك حتى تنضج أو تطهى فى الفرن .

٢ - يترك حتى يبرد ويجمل ويقدم كالسابق .

خشاف الكمثرى

المقادير والطريقة : كما فى خشاف التفاح (ص ٣٨٣)

خشاف الخوخ

المقادير :

كيلو خوخ ، ٢ كوب ماء
من $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ كيلو سكر
قليل من ماء الورد
$\frac{1}{2}$ ك لوز مقشور (للتجميل)

الطريقة :

١ — يغسل الخوخ ويقشر رفيعاً ويوضع فى المـــاء المضاف إليه قليل من عصير الليمون أو يغسل ويترك بدون تقشير على حسب الرغبة .
٢ — يذاب السكر فى الماء على نار هادئة ثم يترك حتى يغلى مدة ١٠ دقائق مع نزع الزبد ، وقد يصفى المحلول السكرى بقطعة نسيج .
٣ — يوضع الخوخ فى المحلول السكرى ويترك على نار هادئة حتى يتضج ،مع ملاحظة احتفاظ الوحدات بشكلها بقدر المستطاع .
٤ — يرفع الإناء من على النار ثم يضاف ماء الورد ويترك النقيع حتى يبرد تماماً .
٥ — يغرف فى صحن عميق ويجمل باللوز ويقدم مثلجاً .

ملحوظة : يمكن عمله باتباع الطريقة رقم ٢ فى خشاف التفاح (صفحة ٣٨٢) .

خشاف المشمش

المقادير :كيلو مشمش ، ١½ كوب ماء ، ½ كيلو سكر ، ماء ورد .
للتجميل : كريمة مخفوقة ، كريز وفستق ويمكن الاستغناء عنها و عن أحدها .

الطريقة :

١ — يغسل المشمش جيداً وتشق الواحدة نصفين لنزع النواة ، وقد يترك صحيحاً على حسب الرغبة .
٢ — يعمل المحلول السكرى كالسابق ويوضع به المشمش ويترك حتى ينضج على نار هادئة مع نزع الزبد .
٣ — يرفع من على النار ويضاف إليه ماء الورد ويترك حتى يبرد تماما .
٤ — يغرف فى صحن عميق ويجمل بالكريمة المخفوقة والكريز والفستق ، على حسب الذوق ويقدم مثلجا .

خشاف الشليك

المقادير : كيلو فراولا — ¾ كوب ماء ½ كيلو سكر — كريمة مخفوقة للتجميل .

الطريقة : ١ـ تغسل الفراولا عدة مرات بالماء البارد باحتراس، تزال الأعناق وتوضع فى مصفاة

٢ — يعمل المحلول السكرى بالسكر والماء . ويترك يغلى مدة ١٠ دقائق ثم ينزع الزبد
٣ — تضاف الفراولا للمحلول السكرى وترفع على نار هادئة مدة ٣ دقائق .
٤ — ترفع من على النار وتترك حتى تبرد تماما .
٥ — تغرف فى صحن عميق وتجمل بالكريمة المخفوقة وتثلج.

خشاف القرع الاستامبولى

المقادير :

١ ١/٤ كيلو قرع	من ١/٤ - ١/٢ كيلو سكر	فول سودانى مقشور ومفرى
من ١ - ١ ١/٢ كوب ماء	ماء ورد - قشر ليمون	أو مكسرات - كريمة

[illegible]

الطريقة :

١ — يقشر القرع ويقطع مكعبات متساوية كقطع الأناناس .
٢ — يوضع القرع والسكر والماء فى إناء ويرفع على نار هادئة مع نزع الزبد.
٣ — يترك حتى ينضج القرع مع احتفاظ القطع بشكلها .
٤ — يرفع من على النار ويضاف إليه ماء الورد ويترك حتى يبرد تماما .
٥ — يغرف فى صحن عميق ويجمل بالكريمة والفول السودانى المقشور يقدم مثلجا

خشاف التين

المقادير : كيلو تين ، ٣/٤ كوب ماء ، ١/٤ كيلو سكر ، قشر ليمونة .

الطريقة :

١ — تختار الوحدات الجامدة - تغسل وتقشر .
٢ — توضع جميع المقادير فى إناء وترفع على نار هادئة وتترك حتى تنضج .
٣ — يرفع الإناء من على النار ويزال قشر الليمون ويترك حتى يبرد .
٤ — يغرف فى صحن عميق ويقدم بارداً .

سلطة الفاكهة

تعمل من الفاكهة الموجودة بالموسم أو المحفوظة أو من كلتيهما مثل :

(رقم١)	رقم (٢)	(رقم٣)	(رقم ٤)
موز	مشمش طازج أو محفوظ	عنب أحمر أو أبيض	مشمش محفوظ
برتقال أو يوسف	فراولا	تفاح	كريز محفوظ
كريز	موز	موز	أناناس محفوظ
مشمش محفوظ	كمثرى	كريز وأناناس	

المقادير: لكل نصف كيلو فاكهة منوعة : ـ حوالى كوب شراب محلول سكرى) .
أو شراب الفاكهة المحفوظة أو كلاهما .

الطريقة:

(أولا) تجهز الفاكهة على حسب نوعها :
ا ـ تقشر وتقطع قطعاً مناسبة كالتفاح والكمثرى والموز .
ب ـ تقشر وتفصص وتنزع بذورها كما فى الموالح .
حـ ـ تنزع النواة والبذور كما فى المشمش والخوخ والعنب والكريز .
د ـ تسلق نصف سلق كما فى التفاح والخوخ والمشمش والكمثرى أحياناً .
(ثانياً) يعمل الشراب من :
كوب ماء ، ¼ كيلو سكر ، ½ ليمونة .
يغلى الماء والسكر على النار مدة ٥ دقائق ثم يضاف عصير الليمون .
(ثالثاً) ا ـ ترتب الفاكهة المستعملة المجهزة بنظام ، مع ملاحظة تنسيق الألوان تنسيقاً حسناً ، ثم يضاف إليها الشراب البارد بنسبة معقولة .
ب ـ توضع فى مكان بارد وتقدم عادة مثلجة .
يمكن تجميلها بالكريمة المخفوقة ، وقد تقدم معها الكريمة على حدة .

سلطة الفاكهة بالطريقة البسيطة

١ ـ ترتب الفاكهة المختارة المجهزة فى طبقات متبادلة مع مقدار السكر الناعم ٣ ـ ٤ ملاعق سكر لكل ½ كيلو فاكهة ، مع ملاحظة تنسيق الطبقة العليا .
٢ ـ يضاف إليها مقدار ½ كوب من عصير فاكهة مضاف إليه عصير ليمونة أو يستعمل شراب الفاكهة المحفوظة فى حالة استعمالها بنفس المقدار .

٣ — تترك فى مكان بارد مدة لا تقل عن الساعة .

٤ - تقدم مثلجة مع الكريمة أو بدونها .

طريقة طهى الفاكهة الجافة

١ - تغسل الفاكهة جيدا وتغطى بالماء (لكل ½ كيلو فاكهة عدد ٤ كوب من الماء) وتترك مدة ١٢ ساعة .

٢ - يضاف إليها السكر بمقدار ملء ٣ - ٤ ملاعق سكر لكل ½ كيلو من ماء النقع .

٣ - يرفع الإناء على نار هادئة ويترك حتى تنضج .

٤ - إذا أريد استعمال ماء الورد أو الفانيليا فتوضع بعد رفع الإناء من على النار .

٥ - قد يضاف إلى الفاكهة بعض المكسرات والزبيب قبل نضجها بخمس دقائق .

خشاف القراصيا

المقادير :

½ كيلو قراصيا - ⅛ كيلو سكر
عدد ٤ كوب ماء للنقع - ماء ورد
٢ ملعقتان كبيرتان من زبيب بناتى
٢ ملعقتان كبيرتان من بندق أو صنوبر
عدد ٢ كوب ماء نقع لعمل المحلول السكرى
كريمة محفوظة للتجميل ويمكن الاستغناء عنها

الطريقة :

١ - تغسل الفاكهة جيداً عدة مرات .

٢ - تغطى بمقدار الماء (٤ كوب) وتترك مدة ١٢ ساعة .

٣ - يكال مقدار ٢ كوب من ماء النقع ويضاف إليه السكر ويذاب على نار هادئة .

٤ - تضاف إليه القراصيا وتترك على نار هادئة حتى تقرب من النضج .

٥ - يضاف إليها الزبيب النظيف المغسول والبندق والصنوبر وتترك على النار حتى يتم نضجها .

٦ - ترفع من على النار ويضاف إليها ماء الورد وتترك حتى تبرد تماما .

٧ - تغرف فى صحن عميق وتجمل بالكريمة المخفوقة .

خشاف المشمش والمشمشية الجاف : يعمل كخشاف القراصيا السابق.

خشاف المشمش الحموي الجاف : كخشاف القراصيا ، ويزداد السكر إلى ½ كيلو لكل كيلو مشمش .

خشاف التين : كخشاف القراصيا ، وينقص مقدار السكر المستعمل حوالى ٣ ملاعق .

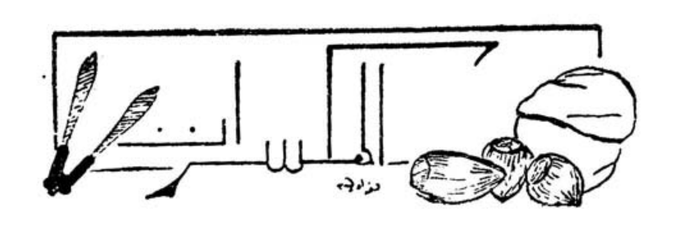
خشاف البلح : كخشاف التين ويستغنى عن المكسرات ويستعمل الزبيب فقط .

خشاف الوشنة : كخشاف القراصيا ، ويزداد مقدار السكر إلى ملء ٤ ملاعق لكل ½ كيلو وشنة .

طريقة طهى الفاكهة المصفاة

١ — تختار الفاكهة اللينة ذات العصارة الغزيرة كالتوت والفراولا الخ .
٢ — تؤخذ لكل ½ كيلو فاكهة ٢ كوب كستردة مغلية (ينظر ص ٦٣٨) .
٣ — تطهى الفاكهة مع الماء والسكر على نار هادئة إلى أن تنضج تماماً ثم تصفى من منخل شعر .

٤ — تخلط الفاكهة بالكستردة ، وقد تستخدم الكريمة بدلا من الكستردة .



يوجد فرق شاسع بين تركيب المكسرات والفواكه ، فالمكسرات ذات قيمة غذائية مرتفعة ، وخصوصاً فى حالتها الجافة ؛ فهى تحتوى إجمالا على :

ماء بنسبة ٤:٥ ٪	مادة دهنية من ٤٠ : ٦٠ ٪
بروتين من١٥ : ٢٠ ٪	مواد كربوهيدراتية من ٩ : ١٢ ٪
سليولوز (ألياف) من ٣ : ٥ ٪	مواد معدنية (رماد) ١ ٪

ومن التركيب السابق يتبين لنا أن نسبة المادة الدهنية التى فى المكسرات كبيرة جداً ولذا فكثيراً ما يستخرج منها مادة دهنية نباتية تعادل فى قيمتها الغذائية المــواد الدهنية الحيوانية علاوة على رخص ثمنها .

وارتفاع كمية المادة الدهنية والسيليولوز المتخشب يؤدى إلى عسر هضمها ، على أنه يمكننا التغلب على عسر هضم السيليولوز بالمضغ الجيد والطحن وبطارق الطهى .

القيمة الغذائية للمكسرات

يمكن الحصول على نسب مرتفعة من المواد الدهنية والبروتين بتعاطى كميات قليلة من المكسرات ، ولذا فهى ذات قيمة غذائية كبيرة ؛ فمثلا نسبة المادة الدهنية فى ٩٠ جرام من الجوز المقشور تعادل كمية الدهن ١½ كيلو لحم بقرى غير دسم ، والبروتين الذى فى نفس المقدار من الجوز يعادل البروتين الموجود فى ٧٥ جرام من اللحم .

وأغنى الانواع قيمة غذائية هو (أبو فروة) لانه يحتوى على نسب مرتفعة من المواد الكربوهيدراتية ، وكذا الدهنية والبروتين .

واللوز يحتوى على كمية كبيرة من المواد الازوتية ، غير أنه فقير جداً فى المواد الكربوهيدراتية ، ولذا يستخدم بكثرة فى عمل نوع من الخبز لغذاء مرضى السكر .

النشويات

تنحصر قيمتها الغذائية فى إمداد الجسم بالحـــرارة ، ويعتبر الأرز والمكرونة من الأصناف الشائع وجودها فى قائمة الطعام اليومية فى بلادنا وفى كثير من البلاد الشرقية كالهند والعجم والشام .

شروط اختيارها

الأرز : للارز أنواع عدة تختلف فى الثمن باختلاف جودتها ، وأحسنها ماتوافرت فيه الشروط الآتية :

١ — أن تكون حباته صحيحة صافية اللون .

٢ — أن يكون خالياً ما أمكن من المسحوقات والمواد الغريبة كالحصى الخ .

٣ — أن يكون ذا لون طبيعى ، أى غير مصنوع بمواد ملونة .

المكرونة: اشتهر الشعب الايطالى بصناعة المكرونة والتنويع فى أصنافها ، وكانت فى بادىء الأمر تصنع باليد ، ثم انتشرت صناعتها وشاع عملها فى كثير من البلدان الأخرى فاخترعت حينئذ آلات خاصة لعملها والتنويع فى أشكالها .

وقيمتها الغذائية كبيرة ، وتختلف باختلاف المواد المكونة لها ، وأجود أنواعها ما كانت نسبة البيض فيها ظاهرة محسوسة .

وعند شرائها تراعى النقط الآتية :

١ — أن تكون صحيحة حافظة لشكلها المعين ، ولونها مائلا للصفرة .

٢ — أن تكون خالية من الأجسام الغريبة التى تسبب فى تجويفها كالسوس وغيره .

الارز

الأرز المسلوق

المقادير : ½ ١ كوب أرز ، ٢ لتر ماء ، ملعقة كبيرة ملح ، ملعقة كبيرة من عصير ليمون أو خل أبيض

الطريقة :

١ — ينقى الأرز من الحصى ويغسل عدة مرات بالماء البارد حتى يصفو لون الماء .
٢ — يغلى الماء ويضاف إليه الملح وعصير الليمون أو الخل .
٣ — يوضع الأرز المغسول فى الماء المغلى مع ترك الإناء مكشوفا ، ونزع الزبد (الريم)
٤ — يترك الأرز حتى ينضج ثم يصفى بمصفاة من ماء السلق.
٥ — يشطف بمقدار من الماء الساخن ويترك فى المصفاة لتصفية الماء .
٦ — يجفف باتباع إحدى الطريقتين :

(ا) يوضع الأرز على قطعة نسيج نظيفة ويغطى بأطرافها ؛ ثم يوضع على طبق فوق إناء به ماء ساخن ويترك هكذا لحين استعماله ، مع ملاحظة تقليبه آناً فآنا بشوكة .

(ب) يوضع على صينية مفروشة بورقة نظيفة غير مطبوعة ويزج فى فرن هادىء جداً حتى يجف ويقلب بشوكة آنا فآنا .

٧ — يستعمل هذا النوع للكارى وللكشرى وغيرهما .

الأرز المفلفل (رقم ١)

المقادير : كوب أرز ، ٢ كوبا ماء ساخن ؛ من ١ - ٢ ملعقتى سمن ؛ ملعقة شاى صغيرة من ملح .

الطريقة :

١ — ينقى الأرز من الحصى .
٢ — يقدح السمن ويضاف إليه الماء والملح ويترك حتى يغلى .
٣ — يغسل الأرز عدة مرات فى الماء البارد حتى يصفو لون الماء .
٤ — يضاف الأرز للماء المغلى ويترك مدة ٥ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى يتم نضجه .
٥ — يقدم مغروفاً فى صحن بشكل هرمى ، أو يوضع فى قالب ويضغط عليه ثم يقلب فى صحن .

الأرز المفلفل (رقم ٢)

المقادير : كالأرز المفلفل رقم ١ .

الطريقة :

١ - ينقى الأرز ويغسل جيداً ،
٢ - يقدح السمن ويضاف إليه الأرز المغسول ويقلب حتى يسمع له صوت (خشخشة)
٣ - يضاف مقدار الماء بشرط أن يكون ساخناً ويضاف الملح .
٤ - يترك على النار مدة ٧ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج .
٥ - يقدم ساخنا كما فى رقم ١ .

الأرز المفلفل (رقم ٣)

المقادير : كوب أرز ، كوب ماء ساخن ، من ١ - ٢ ملعقتى سمن ، ملح .

الطريقة :

١ - ينقى الأرز ويغسل ثم ينقع فى ماء ساخن مملح مدة ساعة على الأقل .
٢ - يقدح السمن ويضاف إليه كوب الماء الساخن ويترك حتى يغلى .
٣ - يصفى الأرز من ماء النقع ثم يغسل بالماء البارد .
٤ - يضاف إلى الماء المغلى ويتمم كالسابق .

أرز بالطماطم (رقم ١)

المقادير : كوب أرز ، $\frac{3}{4}$ كوب ماء ، $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم ، من ١-٢ ملعقتى سمن ، ملح

الطريقة : كالأرز المفلفل العادى رقم ١ أو رقم ٢ بإضافة عصير الطماطم للماء .

أرز بالطماطم (رقم ٢)

المقادير : كوب أرز ، كوب ونصف ماء مغلى ، $\frac{1}{2}$ كوب عصير طماطم ، ٢ ملعقتا سمن ، ملح

الطريقة :

١ - يقدح السمن ويضاف إليه عصير الطماطم ويقلب على نار هادئة مدة ٥ دقائق ، ثم

يضاف إليه مقدار الماء ويتبل بالملح .

٢ - يضاف الأرز المغسول ويتمم كالأرز المفلفل رقم ١ (صفحة ٣٩٢).

الأرز بالكلى

المقادير : أرز مفلفل رقم ٢ (صفحة ٣٩٣)، ٢ كلاوي ضأن محمرتان (صفحة ١٥٦).

الطريقة :

١ - تقطع الكلى شرائح متوسطة فى السمك وترص فى قاع قالب .

٢ - يملأ القالب بالأرز ويضغط عليه ثم يقلب فى صحن .

الأرز بالكبد

المقادير: أرز مفلفل رقم ٢(صفحة٣٩٣) ،$\frac{1}{4}$ كيلو كبد محمرة رقم ٣ (صفحة١٥٠) .

الطريقة :كالأرز بالكلى السابق .

الأرز باللحم

المقادير : مقدار من الأرز المفلفل(صفحة ٣٩٢أو٣٩٣) ،$\frac{1}{4}$ كيلو كباب حلة (ص١٢٩)

الطريقة : يغرف الأرز المفلفل فى صحن على هيئة مستدير مجوف أو يكبس فى قالب مجوف الوسط ويقلب ، يملأ التجويف بكباب الحلة ويقدم ساخنا .

الأرز بالبازلاء

المقادير :

مقدار من الأرز المفلفل (صفحة٣٩٣)
$\frac{1}{8}$ كيلو لحم عصاج (صفحة١٤٩) أو
$\frac{1}{8}$ كيلو كبدة محمرة مقطعة (صفحة١٥٠)

$\frac{1}{4}$-$\frac{1}{3}$ كيلو بازلاء سوتيه (صفحة ٢٥٩)
كوب صلصة طماطم (صفحة ٩٨)
(ويمكن الاستغناء عنها)

جزرة أفرنجية سوتيه (صفحة ٢٧٨)

الطريقة :

١ - تخلط البازلاء والجزر بالأرز وهو ساخن .
٢ - يوضع العصاج أو الكبد فى قاع قالب .
٣ - يكبس خليط الأرز فى القالب فوق طبقة العصاج أو الكبد ويقلب فى صحن
٤ - يقدم الأرز ومعه صلصة الطماطم فى القارب الخاص .

الأرز بالشعرية

المقادير : كوب أرز ، عدد ٢ ملعقة شعرية ١ ½ ملعقة كبيرة سمن ، ٢ كوبا ماء ساخن ، ملح

الطريقة :

١ - يقدح السمن وتحمر فيه الشعرية حتى يصفر لونها ثم ترفع بسرعة من السمن .
٢ - يحمر الأرز فى السمن المتخلف حتى يسمع له صوت (خشخشة) .
٣ - يضاف للأرز الماء الساخن والملح ويترك حتى يغلى ، فتضاف الشعرية ويقلب الخليط بخفة ، تهدأ الحرارة ويترك حتى تنضج .
٤ - يكبس فى قالب ويقلب فى صحن ويقدم .

أرز بالحمـــام

المقادير والطريقة : كما فى الأرز المفلفل (صفحة ٣٩٢ أو ٣٩٣)، باستعمال خلاصة ساق الحمام بدلا من الماء ، يغرف الأرز ويجمل بالحمام المسلوق المحمر المقطع أرباعا .

أرز بالسمان

المقادير : كوب من الأرز المجهز ، ٢ كوبان من خلاصة ساق السمان ، ملعقة سمن ، ملح ، مصطكى - حبهان

الطريقة : يعمل الأرز بالطريقة رقم ١ ص ٣٩٢ باستعمال خلاصة السمان ثم يغرف الأرز الناضج ويجمل بالسمان والمقدونس .

طاجن الأرز بالحمام

ذكرت فى باب الطيور (صفحة ١٨٩) .

طاجن الأرز بالسمان

ذكرت فى باب الطيور (صفحة ١٨٩) .

الأرز المعمر

المقادير : كوب من من الأرز المجهز ، ٢ كوبا لبن ملعقتا سمن ، ملح .

الطريقة :

١ - يدهن طاجن فخار أو صحن فرن دهناً جيداً بنصف مقدار السمن .
٢ - يوضع الأرز فى الطاجن و يصب فوقه اللبن المتبل بالملح ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يقرب من النضج .
٣ - يقدح باقى مقدار السمن ويرش على السطح ويعاد الطاجن للفرن حتى يتم نضجه ويحمر وجهه . يقدم فى الطاجن أو يقلب فى صحن .

أرز معمر بالطيور

المقادير : كالأرز المعمر السابق مضاف إليه طيور مثل الحمام - السمان - الدجاج الصغير

الطريقة :

١ - تنظف الطيور وتترك صحيحة أو تقطع أنصافا أو أرباعاً على حسب الرغبة .
٢ - تتبل الطيور جيداً بالملح والفلفل .
٣ - يعد الطاجن كالسابق ويوضع فيه نصف الأرز ثم الطيور المعدة ثم باقى الأرز
٤ - يتمم كالأرز المعمر السابق .

أرز الشركسية

المقادير : كوب أرز ، ٤ أكواب من مرق سلق الدجاج ، ملعقة سمن ، ملح - مصطكى - حبهان .

المقادير :

١ — يقدح السمن ويضاف إليه الحبهان والمصطكى .

٢ — يضاف المرق ويترك حتى يغلى ويتبل .

٣ — يضاف الأرز ويترك على نار هادئة بدون تقليب حتى يمتص الأرز ماءه ويصير أشبه بالعصيدة .

الحاج الأرز الأبيض

المقادير :

كوب أرز	كبد وقونصة الطيور مقطعة	٢ ملعقة صنوبر
٢ كوبامرق طيور ملعقتاسمن	٢ ملعقتا زبيب بناتى	٢ملعقتالوزأو بندق مقشور

الطريقة :

١ — ينقى الصنوبر وتنزع أعناق الزبيب ويغسل ويجفف تماماً

٢ — يقشر اللوز والبندق ويقطع أنصافا أو أرباعا .

٣ — ينقى الأرز ويغسل .

٤ — يقدح السمن ويحمر فيه الكبد والقونصة وتنشل .

٥ — يحمر البندق واللوز فى السمن المتخلف حتى يصفر لونها فيضاف الزبيب والصنوبر ويقلب الخليط حتى يحمر لونه .

٦ — تنشل المكسرات وتصفى من السمن .

٧ — يضاف الأرز ويقلب حتى يسمع له صوت .

٨ — يضاف المرق ويتبل بالملح ويترك حتى يغلى .

٩ — تضاف المكسرات (ويمكن الاحتفاظ بقليل منها لتجميل الوجه) وتقلب بخفة مع الارز وتهدأ الحرارة ويترك الارز حتى ينضج .

١٠ — يغرف فى صحن ويجمل بالكبد والقونصة والمكسرات .

ملحوظة : يقدم هذا النوع من الارز مع الطيور الكبيرة كالديك الرومى والاوز أو مع ضلع اللحم .

الحاج أرز الداكن (رقم ١)

المقادير :

كمقادير الحاج أرز الابيض (ص ٣٩٧) بزيادة السمن من ٣ - ٤ ملاعق .

الطريقة :

١ — كطريقة الحاج أرز الابيض السابق ، إلا أن الارز يحمر جيداً فى السمن حتى يصير لونه داكن .

٢ — يصفى الارز من السمن الزائد ويترك نحو ملعقة كبيرة فقط .

٣ — يضاف المرق ويتمم كالسابق .

الحاج أرز الداكن (رقم ٢)

المقادير : كمقادير الحاج أرز الداكن ، بإضافة بصلة متوسطة مفرية ناعماً .

الطريقة :

١ — تحمر الكبد والقونصة فى مقدار السمن وتنشل .

٢ — ينظف الزبيب والمكسرات وتحمر كالسابق فى السمن المتخلف وتنشل .

٣ — يحمر الارز فى السمن حتى يحمر جيداً ويصفى من السمن .

٤ — يؤخذ من السمن المتخلف مقدار ملعقة كبيرة وتحمر فيه البصلة المفرية حتى يصير لونها بليا محمرا .

٥ — يضاف المرق للبصلة ويترك حتى يغلى جيداً .

٦ — يصفى المرق ويكال لتكملة النقص .

٧ — يرفع المرق على النار حتى يغلى فيضاف الارز المحمر ثم المكسرات ويقلب الجميع

٨ — تهدأ النار ويترك حتى ينضج ، يغرف ويجمل بالكبد والقونصة وبعض المكسرات ويستعمل كفرشة للطيور وقطع اللحوم الكبيرة .

بودنج الارز بالجبن

المقادير : ٢ ملعقة كبيرة مسطحة أرز ، ٢ كوب لبن ، ٥ - ٦ ملاعق كبيرة مسطحة جبن رومى مبشور ، ملح فلفل .

الطريقة :

١ — ينقى الأرز ويغسل ويطهى فى اللبن على نار هادئة حتى ينضج .

٢ — يضاف إليه ٣ ملاعق مسطحة من الجبن الرومى ويتبل الخليط بالملح والفلفل .

٣ — يصب الخليط فى صحن فرن مدهون ورش السطح بباقى الجبن .

٤ — يزج فى فرن حار ليحمر السطح .

المكرونة

طهى المكرونة

تطهى المكرونة بالطريقة الآتية :

١ — يغلى مقدار كاف من الماء . تضاف إليه المكرونة ، كذا الملح .

٢ — يترك الإناء مكشوفاً حتى يتم نضجها ، وتختلف المدة من ٢٠ - ٤٠ دقيقة تبعاً للنوع ، تصفى من ماء السلق وتستعمل .

معكرونة بالزبد على الطريقة الإيطالية

المقادير :

حوالى ½ كيلو معكرونة مسلوقة (كالسابقة)	٦ ملاعق مسطحة من الجبن الرومى المبشور
٢ — ملعقتان زبد	كوب صلصة طماطم (صفحة ٩٨)

الطريقة :

١ — تصفى المكرونة من ماء السلق ، يضاف إليها الزبد وهى ساخنة ويحرك بخفة .

٢ — تغرف فى صحن وتقدم للمائدة ومعها الصلصة فى قاربها الخاص والجبن المبشور فى صحن بللور صغير .

المكرونة بالجبن والطماطم

المقادير :

¼ كيلو مكرونة مسلوقة	٦ ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور	ملح ، فلفل أبيض
¼ كيلو طماطم	ملعقة زبد أو سمن	ملعقة بقسماط ناعم

الطريقة :

١ — تقشر الطماطم وتقطع حلقات وتتبل بالملح والفلفل .
٢ — توضع المكرونة فى صحن فرن مدهون على هيئة طبقات متبادلة مع حلقات الطماطم والجبن الرومى ، بشرط أن تكون الطبقة السطحية من الجبن الرومى .
٣ — يرش السطح بالبقسماط الناعم ، وتوزع قطع الزبد على أبعاد على السطح .
٤ — يزج فى فرن حار لتحمر الوجه .

مكرونة بصلصة الطماطم

المقادير :

¼ كيلو مكرونة مسلوقة	٦ ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور	ملح ـ فلفل
٢ ملعقتا سمن	¼ كيلو طماطم .	¼ كوب ماء

الطريقة :

١ — يقدح السمن وتضاف إليه الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج ، ثم يضاف إليها الماء وتترك حتى تغلى .
٢ — تتبل الصلصة بالملح ويضاف إليها المكرونة وتقلب بخفة .
٣— تعرف فى صحن ويرش السطح بالجبن الرومى ، وقد تقدم الجبن على حدة .

المكرونة بالصلصة البيضاء والجبن (رقم١)

المقادير :

½ كيلو مكرونة مسلوقة (صفحة ٣٩٩)	ملعقة بقسماط أبيض
٦ ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور	ملعقة حلو زبد
٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة :

١ — تمزج الجبن الرومى بالصلصة مع الاحتفاظ بملعقة كبيرة للوجه .

٢ — تخلط المكرونة بصلصة الجبن (ويحتفظ بقليل من الصلصة لتغطية الوجه) وتقلب معها جيداً ، وتتبل بالملح والفلفل الأبيض .

٣ — يصب الخليط فى صحن فرن مدهون بالسمن .

٤ — يغطى السطح بالصلصة الباقية ويرش بالجبن ثم بالبقسماط .

٥ — توزع قطع الزبد على أبعاد على السطح ، وتزج فى فرن حار ليحمر الوجه .

المكرونة بالصلصة البيضاء والجبن (رقم٢)

المقادير :

$\frac{1}{8}$ كيلو مكرونة مسلوقة (صفحة٣٩٩)	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى من خردل (مستردة)
٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	ملح ـ فلفل أبيض
٦-٩ ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور	ملعقة حلو زبد وملعقة كبيرة بقسماط

الطريقة : يضاف الخردل (المستردة) للصلصة البيضاء والجبن . تعمل وتتمم كالسابقة .

المكرونة بالصلصة والبيض

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو مكرونة مسلوقة (صفحة٢٩٩)	ملح ـ فلفل ذرة قرفة
مل٢٠ كوب صلصة بيضاء (صفحة٦٤)	ملعقة سمن ، ٢ ملعقتا فتات خبز
عدد ٣ بيضات كاملة أو مح ٤ بيضات	$\frac{1}{8}$-$\frac{1}{4}$ كيلو عصاج بالطماطم (ص٤٩)

الطريقة :

١ — تعمل الصلصة البيضاء ويكون سائلها اللبن فقط ، أو نصف المقدار من لبن والنصف الآخر خلاصة سلق المكرونة .

٢ — تترك الصلصة حتى تهدأ حرارتها نوعاً فيضاف إليها البيض المخفوق قليلاً ويمزج معها جيداً ويعاد تتبيلها .

٣ - تدهن الصينية بالسمن ويوضع بها نصف مقدار المكرونة ثم الصلصة ثم باقى المكرونة ويسوى سطح الصينية جيداً .

٤ - يغطى السطح بالصلصة ثم ترش بالبقسماط ويوزع السمن على السطح .

٥ - تزج فى فرن حار ليحمر الوجه.

المكرونة بالصلصة الاقتصادية

المقادير :

½ كيلو مكرونة مسلوقة (ص ٣٩٩)	٢ ملعقتا سمن سائح	للتقديم
٣ بيضات ، ملح ، فلفل ،٢ كوب صلصة	صلصة طماطم وجبن رومى مبشور	إذا أريد

الطريقة:

١ - تعمل الصلصة بخلاصة سلق المكرونة بدلا من اللبن .

٢ - تترك الصلصة حتى تهدأ حرارتها نوعاً فيضاف إليها البيض المخفوق قليلا وتقلب الصلصة جيداً تتبل .

٣ - توضع المكرونة المسلوقة فى صينية مدهونة ويسوى سطحها تماماً وتغطى بالصلصة

٤ - تزج فى فرن حار حتى يحمر وجهها .

٥ - يقدم معها عادة الجبن الرومى المبشور وصلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

المكرونة على الطريقة الفرنسية

المقادير :

½ كيلو مكرونة مسلوقة (ص ٣٩٩)	كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)
٦ ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور ملعقة سمن	½ كوب صلصة طماطم (ص٩٨) ملح فلفل

الطريقة :

١ - تخلط صلصة الطماطم بالصلصة البيضاء ويضاف إليها الجبن الرومى وتتبل .

٢ - تضاف إليها المكرونة وهى ساخنة وتقلب معها .

٣ - تغرف فى صحن بشكل هرمى وتقدم ساخنة .

المعكرونة بالطماطم والعصاج

المقادير :

من ⅓-½ كيلو مكرونة مسلوقة (ص٣٩٩)
٢ ملعقة سمن - بصلة متوسطة مفرية
⅛-¼ كيلو لحم مفرى .
¼ كيلو طماطم . ملح . فلفل .

الطريقة :

١ - يعمل العصاج بالسمن والبصل واللحم المفرى .
٢ - تضاف الطماطم وتترك حتى تنضج فيضاف مقدار من الماء ويترك حتى يغلى .
٣ - يضاف العصاج للمكرونة المسلوقة ويخلط معها بخفة .
٤ - تغرف فى صحن وتقدم ساخنة .

مكرونة بالطماطم والعصاج فى الفرن

المقادير : كمقادير المكرونة بالطماطم والعصاج السابقة .

الطريقة :

١ - يوضع نصف المكرونة فى صينية مدهونة أو صحن فرن وبوسطه العصاج ثم باقى المكرونة .
٢ - يقدح مقدار ملعقة سمن ويرش على السطح .
٣ - تزج فى فرن حار ليحمر الوجه .

قالب المكرونة بالجلاش

المقادير :

⅛ أقة جلاش طازج
٣ ملاعق سمن
مقدار من المكرونة بالعصاج ص ١٤٩ أو
مقدار من المكرونة على الطريقة الفرنسية ص٤٠٢

الطريقة :

١ - يدهن قالب (كيك) سادة مستطيل أو صينية متوسطة مستديرة بالسمن .

٢ ـ يغطى قاع وجوانب القالب بالجلاش (يحتفظ ببضع ورقات لتغطية السطح) ويرش مقدار من السمن السائح بين الطبقات .

٣ ـ توضع المعكرونة فى القالب المعد أو الصينية ، ويغطى السطح بالجلاش بنفس الطريقة . يرش السطح بالسمن وتزج فى فرن حار حتى تحمر الجلاش .

٤ ـ يترك حتى تهدأ الحرارة قليلا ثم يقلب فى صحن ويقدم .

صينية المعكرونة بالبيض والبقسماط

المقادير :

مقدار من المعكرونة بالعصاج والطماطم (ص٤٠٣)	٢ بيضتان . ملعقة سمن
٦ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور (وقد تستغنى عنها)	٣ملاعق بقسماط أبيض ناعم، ٢ بيض

الطريقة :

١ ـ تدهن الصينية بالسمن الدافىء دهناً جيداً .

٢ ـ ترص بالبقسماط لتغطية القاع والجوانب تغطية متساوية .

٣ ـ تخفق بيضتان خفيفاً وتصبان فى الصينية على طبقة البقسماط لتغطيتها .

٤ ـ تخفق بيضتان وتخلطان بالمعكرونة ويضاف الجبن المبشور فى حالة استعماله .

٥ ـ يوضع خليط المعكرونة فى الصينية المعدة وتزج فى فرن حار حتّى يحمر الوجه

٦ ـ تترك الصينية لتهدأ نوعا ثم تقلب فى صحن وتقدم .

المعكرونة المفلفلة

المقادير :

½ كيلو معكرونة مقصوصة أو لسان العصفور أو ترس	٢ ملعقتا سمن ٢ كوب مرق أو ماء . ملح

الطريقة :

١ ـ تحمر المعكرونة فى السمن المقدوح حتى يصفر لونها .

٢ — يغلى المرق أو الماء ويضاف للمكرونة المحمرة وتترك حتى تنضج .
٣ — يضاف إليها مقدار آخر من المرق أو الماء إذا احتاج الأمر ، وهذا يختلف تبعاً لنوع المكرونة .

النقيطـــة

النقيطة عبارة عن خليط أشبه بالكريمة السائلة مكون من :
سائل إما أن يكون لبناً أو ماء أو خليطا منها ، دقيق ، بيض
وقد يدخل فى هذا خليط مواد أخرى مثل الزيت الطيب .

وخليط النقيطة يجب أن يكون خفيفا للغاية ، لذلك وجب حفظه فى مكان متجدد الهواء مدة لا تقل عن عشر دقائق حتى تمتلىء بفقاقيع الهواء ، ثم تترك إن أمكن فى مكان متجدد الهواء مدة ساعة قبل الإستعمال . وفى بعض أنواع النقيطة يضاف بياض البيض المخفوق جامداً وهذا مما يزيد فى خفة خليطها .

وبحرارة الطهى يتمدد الهواء ويعمل على خفة النقيطة ، وتدخل النقيطة فى كثير من الأصناف — حلوة كانت أو غير حلوة — ويختلف مقدار محتوياتها باختلاف نوع النقيطة المطلوب للصنف .

طريقة عمل النقيطة

للنقيطة أنواع عدة ولعملها طريقة عامة هى :

١ — يخلط الملح بالدقيق وينخل .
٢ — تعمل حفرة فى وسط الدقيق ويوضع بها الزيت والبيض فى حالة استعمالها .
٣ — يضاف ثلثا المقدار المعين من السائل مع التحريك المستمر بملعقة خشب حتى يصير قوام المخلوط غليظا وخاليا من أى أثر للدقيق .
٤ — تخفق النقيطة جيداً خفقا مستمراً مدة ٥ — ١٠ دقائق، حتى تصير خفيفة مملوءة بالهواء .
٥ — تترك مدة لا تقل عن نصف ساعة فى مكان متجدد الهواء .

٦ – يضاف باقى مقدار السائل ويخفق الخليط ثم يستعمل .
٧ – فى حالة استعمال زلال البيض يخفق جيداً حتى يجمد تماماً ثم يضاف للنقيطة قبل الإستعمال مباشرة ويقلب بخفة .

النقيطة الإنجليزية البسيطة

(لعمل ألبان كيك وبودنج اليوك شاير)

٣ ملاعق كبيرة دقيق	كوب لبن
بيضة	ذرة ملح

النقيطة الإنجليزية الراقية رقم ١

(لعمل ألبان كيك)

٣ ملاعق كبيرة دقيق	حوالى كوب لبن
بيضتان	ذرة ملح

الطريقة : تعمل بالطريقة العامة لعمل النقيطة

النقيطة الإقتصادية (رقم ١)

المقادير . ملء ٦ ملاعق كبيرة دقيق – ملعقة شاى مسطحة ملح – ½ ١ كوب ماء أو لبن أو خليط منها .

الطريقة . تتبع بالطريقة العامة لعمل النقيطة ، إلا أنها تخفق مدة أطول ويحسن عملها قبل استعمالها بمدة طويلة .

النقيطة الراقية لعمل ألبان كيك (رقم ٢)

المقادير :

٣ – ملاعق كبيرة دقيق – بيضتان	٤ ملاعق كبيرة من لبن ، ملح

الطريقة : تعمل بالطريقة العامة لعمل النقيطة (صفحة ٤٠٥)

النقيطة الفرنسية

وتستعمل لتغطية الأطعمة قبل تحميرها

المقادير :

½ ١ ملعقة كبيرة – دقيق ذرة ملح	بياض بيضة ، ويمكن استعمال الصفار
ملعقة حلو من زيت فرنساوى أو زيتون	¼ كوب ماء دافىء

الطريقة :

١ – تتبع الطريقة العامة لعمل النقيطة (صفحة ٤٠٥)

٢ — يخفق زلال البيض قبل استعمال النقيطة مباشرة حتى يجمد تماما ويضاف للخليط ويقلب بخفة .

سجق بالنقيطة Toad in the bole

المقادير : مقدار من النقيطة الإنجليزية البسيطة(صفحة ٤٠٥) .

$\frac{1}{4}$ ك سجق ـ ملح وفلفل أبيض .

الطريقة :

١ – تعمل النقيطة الأنجليزية السابقة وتتبل بالملح والفلفل الأبيض .

٢ – ويخرم السجق بشوكة ويوضع فى صينية مدهونة ، ويزج فى الفرن مدة ١٠ دقائق أو يشوح .

٣ – يقطع السجق نصفين أو قطعا متوسطة .

٤ – تدهن الصينية أو طبق فرن بالسمن دهنا جيدا ويرص به السجق وتصب عليه النقيطة . يخبز فى فرن حار مدة ٢٠ دقيقة .

٥ – تقدم ساخنة فتقطع قطعا مناسبة وترص فى طبق أو تقدم بدون تقطيع فى طبق الفرن .

النقيطة بالفتيك

١ – يستبدل بمقدار السجق مقدار من البفتيك المقطع رفيعا جداً .

٢ – يتبل البفتيك بالملح والفلفل . يعمل كالسجق بالنقيطة .

عمل ألبان كيك

المقادير : مقدار من النقيطة الإنجليزية الراقية رقم ١ أو رقم ٢ (صفحة ٤٠٦) سكر مسحوق (بودرة) ـ ليمون ـ حوالى ملعقة كبيرة سمن للتحمير .

الطريقة :

١ – تعمل النقيطة بالطريقة العامة (صفحة ٤٠٥) .

٢ – يقدح قليل جداً من السمن فى مقلاة صغيرة نوعا .

٣ – تصب كمية قليلة من النقيطة كافية لتغطية سطح المقلاة فقط (طبقة رفيعة) .

٤ — يحمر السطح السفلى ثم تقلب ليحمر السطح الآخر .

٥ — تقلب على ورقة مرشوشة بالسكر الناعم ويعصر عليها قليل من الليمون وتلف على شكل السيجارة . ترص فى صحن وتجمل بالليمون .

النقيطة بالتفاح

المقادير : مقدار من النقيطة الإنجليزية الراقية رقم ١ (صفحة ٤٠٦)

¼ ك فاكهة كالتفاح أو الموز أو المشمش الخ .

الطريقة :

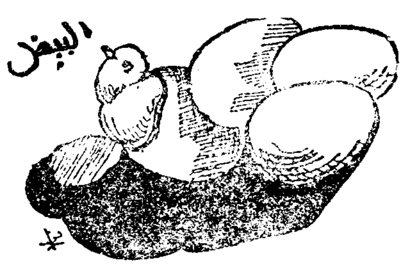
١ — تجهز الفاكهة على حسب نوعها ، يدهن صحن فرن بالسمن .

٢ — توضع الفاكهة بالصحن وتصب فوقها النقيطة . ترج فى فرن حار ٣٠ دقيقة .

البان كيك بالزبيب

المقادير : كمقادير ألبان كيك السابق مضاف إليها قليل من الزبيب البناتى الرفيع .

الطريقة : كالسابقة ويرش قليل من الزبيب على طبقة النقيطة الرفيعة قبل أن يحمر السطح السفلى للبان كيك وتتمم كالسابق .



البيض من أهم المواد الغذائية العضوية ، ويعتبر غذاء كاملا لاحتوائه على جميع المواد اللازمة لجسم الإنسان بكميات وافرة ، ويتكون البيض من ثلاثة أقسام :

١ – القشرة : عبارة عن غلاف جيرى ذى مسام (كربونات الكلسيوم) ملتصق بسطحه الداخلى غشاء رقيق .

٢ – البياض الزلال : هى المادة البروتينية . وتوجد ذائبة بالماء الموجود بالزلال بكثرة ومحصورة فى خلايا صغيرة .

ويتركب زلال البيض من ٨٥ر٧ ٪ ماء ١٢ر٦ ٪ بروتين ٥٩ر٠ ٪ أملاح .

٣ – المح (الصفار) : ويحتوى على المواد الدهنية والبروتينية وأملاح الجير والحديد والفسفور ، وكمية الماء به أقل مما فى البياض ، لذا يعتبر الجزء المغزى فى البيض ويتركب المح من ٥٠ر٩٠ ٪ ماء ، ١٦ر٢ ٪ زلال ، ٣١ر٧٥ ٪ مواد دهنية ١ر٠٩ ٪ أملاح

ويأكل الناس فى حياتهم العامة بيض الدجاج بكميات هائلة ، لأنه طعام مغذ ومولد للحرارة وموافق للضعفاء الذين لايستطيعون أكل كمية كبيرة من الطعام العادى ، حيث أن متوسط وزن البيضة ٦٥ جراما . والمواد الغذائية التى فى عشرين بيضة تعادل القوة الغذائية فى كيلو جرام من اللحم . كما أنه رخيص الثمن ومتيسر الحصول عليه . ولايخفى أن أكل البيض لايخلو

أحياناً من أضرار ناتجة من الميكروبات التى كشفت فيه ، وهى تنشأ فى العادة من الطعام الذى يأكله الدجاج ، حيث يبحث عادة عن غذائه بين السباخ والمحلات القذرة والمواد البرازية وأحسن البيض ماكان محه نقيا وذلك دليل على أن الدجاجة قد تغذت بالحبوب ، ويخضر لون المح إذا تغذت بالأعشاب ، ويسود إذا تغذت بالحشرات .

فساد البيض

والبيض سريع الفساد لتخلل الهواء المحمل بالبكتريا بدلا من الماء المتبخر ببطء فيخف وزن البيض ويتفاعل حينئذ الهواء مع حامض الكبريتيك الذى فى المح مع أملاح الكبريت القلوية التى تتولد فى الزلال ، وينتج عن هذا التفاعل أيدروجين مكبرت له رائحة كريهة يعرف بها البيض الفاسد .

اختيار البيض

تعرف البيضة الطازجة بخشونة قشرتها ، أو تختبر كالآتى :

الطريقة الاولي : توضع البيضة بين العين ونور الشمس ، فإن وجد بها نقط عكرة وكانت غير صافية اللون دل ذلك على فسادها . وهذه طريقة تجارية يتبعها الفلاحون

الطريقة الثانية : وهذه طريقة منزلية : يذاب جزء من الملح فى عشر أجزاء من الماء (ملعقتان كبيرتان من الملح فى نصف لتر ماء) ويوضع المزيج فى إناء ثم تلقى البيضة فيه فإذا طفت على وجه الماء كانت البيضة فاسدة غير سليمة لاحتوائها على الغاز .

حفظ البيض

يحفظ البيض فى حالة كثرة عدده أو لشحنه لبلاد أخرى ، ويشترط فى ذلك أن يكون البيض طازجا تماما ، وأن يمسح فقط ولا يغسل بتاتاً لئلا تزال الطبقة السطحية الطبيعية المانعة لدخول الهواء .

طرق حفظه

١ — يحفظ فى ثلاجات ، أى فى درجة حرارة منخفضة لا تصلح لنمو البكتريا .

٢ — يحفظ فى صندوق أو وعاء من الخشب وذلك .

(ا) يفرش الصندوق بنشارة خشب أو رمل ناعم أو نخالة أو جبس .

(ب) يوضع البيض فى الصندوق متفرقاً بعضه عن بعض بحيث يكون الطرف المدبب لأسفل .

(ج) يملأ الفراغ من جميع الجهات بإحدى المواد السالفة الذكر .

٣ — (ا) يستحضر إناء من الزنك أو الصفيح مملوء بالماء حل فيه جير مطفأ بنسبة ١ : ١٠ أو بعبارة أخرى لكل لتر من الجير عشر لترات من الماء .

(ب) يوضع البيض فى هذا المزيج فتنسد مسامه فلا ينفذ منها الهواء — وقد شوهد أن طعمه بهـــذه الطريقة يكون متغيراً إذا أكل على هيئة بيض مضهب (برشت) ، أما إذا كان مقلياً أو استعمل فى أصناف أخرى فلا تغير فى طعمه .

٤ — يوضع البيض فى محلول ملحى بنسبة واحد إلى عشرة ، فيسد الملح مسامه ويمنع الهواء من الدخول .

٥ — يغطى البيض بطبقة من مادة دهنية أو من الشمع تمنع الماء الذى بداخله من التبخر البطىء كما تمنع الهواء من الدخول من مسامه ، وقد شوهد أن أحسن المواد التى يغطى بها البيض زيت بذر الكتان (الحار لأنه أشدها تأثيراً ، وتبقى البيضة مدهونة به أشهر دون تغير وهذه الطريقة أحسن الطرق السابقة وأفضلها .

طهى البيض

يطهى البيض بعدة طرق ؛ ويقدم صنفاً قائما بذاته ، أو مع أصناف ومقادير أخرى ، مكونا أطباقا مغذية . ويطهى البيض :

١ — بقشرة كما فى البيض المسلوق . مضهبا (برشت) أو جامداً .

٢ — بدون القشرة ، كما فى البيض المقلى فى الماء أو السمن أو مطهى على البخار ، كما فى قوالب الحلوى المختلفة مثل الكسترده .

٣ — بيض مربوب رقم ١ (لمزج المح بالبياض) .

(ا) مطهى فى السمن ، كما فى عمل البيض المفرى باللبن (Scrumbled eggs)

(ب) مطهى فى اللبن ، كما فى عمل الكسترده بأنواعها .

(ح) لبيض المربوب يستعمل لتغطية الأطعمة لتحميرها أو لتماسك المقادير بعض

٤ — بيض مربوب رقم ٢ ، وفيه يخفق البيض خفقاً جيداً لتمزيق الخلايا البروتيلية فيملؤها الهواء البارد ويعمل على خفة المزيج، وهذا الهواء يتمدد فى أثناء النضج فيزيد فى خفة الصنف ، كما فى عمل البسكوتات والكعك الأسفنجى والبودنج .

(١) تجارب عملية لبيان الطرق الصحيحة لطهى البيض

رقم	التجربة	النتيجة
١	توضع البيضة فى ماء بارد وترفع لدرجة الغليان وتترك لتغلى دقيقة . تقدم حالا	البياض لزج ولين نوعا، والمح تجمد وسطا وبالتساوى
٢	توضع البيضة فى ماء مغلى وترفع على نار هادئة بشرط ألا يغلى الماء وتترك من ٧ : ٨ دقائق	كالسابقة رقم ١
٣	تغلى البيضة فى ماء مغلى مدة $3\frac{1}{2}$ دقائق	تجمد البياض تماما . أما المح فتجمد خارجه وفى الوسط لينا وذلك لسرعة النضج التى منعت وصول الحرارة لوسط المح
٤	توضع البيضة فى ماء مغلى وتغلى ٢٠ دقيقة ثم تترك لتبرد ببطء	تجمدت البيضة تماما ولوحظ وجود لون أخضر حول المح وهذا ناتج من الفوسفور
٥	تعاد رقم ٤ وتغلى مدة ١٥ دقيقة وتبرد بسرعة	تجمدت البيضة تماما . ولم يظهر أى تغير فى لون المح .
٦	يمزج $\frac{1}{2}$ بيضة مربوبة ، $\frac{1}{4}$ رطل لبن ، ملعقة شاى من سكر وتخبز فى فرن حار	كان المزيج لينا ومتجمدا فى بعض الأجزاء
٧	تعاد التجربة رقم ٦ وتخبز فى فرن متوسط الحراره فى صينية بها ماء .	مزيج ناعم الملمس متماسك الأجزاء وهذه هى الطريقة الصحيحة لعمل الكسترده فى الفرن Baked Custard
٨	تستعمل المقادير السابقة وتوضع فى إناء مدهون وتطهى بالبخار	كونت كسترده وقلبت فى الطبق
٩	تستعمل نفس المقادير وتطهى على حمام مائى مع التقليب المستمر	كونت كسترده سائلة سميكة وتسمى : Bo,led or Cup-Custard

النتيجة العامة

١ – يجب ألا تكون درجة الحرارة قوية ولا سريعة حتى لايتجمد الزلال فيمنع تسرب الحرارة إلى المح .

٢ – فى حالة خلط البيض بطعام آخر يجب ربه أولا ثم خلطه جيداً حتى يتوزع فى الطعام بالتساوى .

٣ – إذا أريد سلق البيض جامداً فيغلى مدة ٣٥ دقيقة ثم يوضع فى ماء بارد مباشرة.

٤ – إذا أريد سلق البيض مضهياً (برشت) فيغلى مدة ٣½ دقيقة .

(٢) تجارب عملية تبين تأثير الحرارة فى البيض

رقم	التجربة	النتيجة
١	يغلى قليل من الماء به ملح فى مقلاة ثم تكسر البيضة باحتراس وتوضع بها	تجمد الزلال أولا وبسرعة ثم المح وهذا النوع يسمى Poaching an egg
٢	يقدح سمن بالمقلاة – وتؤخذ قطعتان من الخبز متساويتان فى الحجم والوزن وتغطى إحدها بالبيض المربوب والأخرى تترك – ثم تحمران فى السمن على الوجهين – تنقطعان الموازنة	١ – القطعة المغطاة بالبيض نتيجها حسنة ولم يتسرب السمن داخلها لتجمد البيض بالحرارة ٢ – القطعة الغير مغطاه احرت بأكلها وامتصت السمن
٣	توضع كمية متساوية من فتات الخبز فى طبقتين بودنج تغطى كلتا هما بكميتين متساويتين من اللبن – تغطى إحداهما مع بيضة مربوب ويخبز الاثنان فى فرن متوسط الحرارة	١ – البودنج والبيض تجمد ٢ – البودنج من غير البيض لم يتجمد
	يؤخذ زلال البيض فقط ويرب جيدا بسكين فى مكان بارد .	تكونت رغوة بيضاء جالسة ناتجة من تخلل الهواء فى الخلايا الزلالية

النتيجة العامة

١ – الماء الساخن يجمد البيض .

٢ – يستعمل البيض غلافاً لحفظ الأطعمه فى أثناء الطهى منعاً من تسرب المادة الدهنية التى تسبب عسر هضمها .

٣ — يستعمل البيض فى تخانة المواد ، ويعمل على تجمد البودنج .
٤ — يستعمل فى الزخرفة ويعمل على خفة الأصناف .
٥ — يعطى طعما لذيذاً للأطعمة ويجعلها خفيفة ويزيد من قيمتها الغذائية .

طهى البيض

البيض المسلوق المضهب (برشت)

الطريقة الأولى : يلقى البيض فى ماء مغلى ويغلى من ٣½ - ٤ دقائق على حسب حجم البيضة .

الطريقة الثانية : يلقى البيض فى ماء مغلى ويغطى الإناء ويترك به البيض بعيداً عن النار مدة ٥ - ١٠ دقائق حسب الرغبة .

الطريقة الثالثة : يلقى البيض فى الماء البارد ويرفع الإناء على نار هادئة حتى يغلى ويترك مدة دقيقة بعد الغليان .

البيض المسلوق جامداً

يلقى البيض فى الماء البارد ويرفع الإناء على نار هادئة ويترك مدة ١٥ دقيقة وبعدها يترك فى ماء بارد لحين تقشيره .

البيض المسلوق المحمر (مزعلل)

المقادير : ملعقة كبيرة من سمن ، عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً ، ملح — فلفل ، مقدونس للتجميل .

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويحمر فيه البيض المقشر ، ثم يرفع ويرش بالملح والفلفل .
٢ — يرتب فى صحن ويجمل بالمقدونس ، وقد تقدم معه صلصة الطماطم (ص٩٨) .

البيض بالمايونيز

المقادير : كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥) : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً باردة ، ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة :

١ — يترك البيض صحيحاً أو يقطع أنصافا طولا .

٢ — يرص فى صحن ويغطى بصلصة المايونيز ويجمل بالمقدونس المفرى .

البيض بالصلصة البيضاء (رقم ١)

المقادير : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً ؛ ٢ كوب صلصة بيضاء (ص ٦٤) ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يقشر البيض ويقطع حلقات أو أنصافا طولا ويحتفظ بمح (بصفار) بيضتين

٢ — يرتب البيض فى صحن دافىء ويغطى بالصلصة ، ينخل صفار البيض .

٣ — يعمل من المح (الصفار) المنخول قرص الشمس بأشعتها . يقدم الطبق ساخناً

البيض بالصلصة البيضاء (رقم ٢)

المقادير :

عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً	مثلثات صغيرة من الخبز المحمر
٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	ملعقة حلو من مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — يقشر البيض ، وتشق الواحدة نصفين طولا ويفصل الصفار عن البياض .

٢ — يفرى بياض البيض فريا غليظا .

٣ — تسخن الصلصة ويضاف إليها البيض المفرى وتتبل بالملح والفلفل .

٤ — توضع فى صحن دافىء ويجمل السطح بأنصاف مح البيض والمقدونس المفرى وتوضع مثلثات الخبز حول الطبق .

البيض الاسكندرانى بالطماطم

المقادير :

عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً	ملعقتان من سمن	ملح . فلفل بصلة مفرية .
كوب طماطم مصفاة	حوالى ½ كوب ماء	ملعقة شاى من مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويحمر فيه البصل حتى يحمر لونه .
٢ — يضاف إليه الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج، فيضاف المقدونس والماء وتتبل بالملح والفلفل ، وتترك حتى تغلى مدة دقيقتين .
٣ — يضاف البيض المقشور للطماطم ، ويترك الإناء على نار هادئة مدة ٥ دقائق مع ملاحظة تقليبه بعد منتصف المدة .
٣ — يرفع البيض من الطماطم وتشق الواحدة نصفين طولا أو تترك صحيحة .
٥ — يرص البيض فى صحن وتصب فوقه الطماطم .

ملحوظة : يمكن تقديم البيض والطماطم داخل حلقة من البطاطس المهروك (ص ٢٨٢)

البيض بالكارى

المقادير :

عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً | فنجان شاى من أرز مسلوق
مقدار من صلصة الكارى (صفحة ٧٨)

الطريقة .

١ — تعمل صلصة الكارى وتترك على نار هادئة مدة نصف ساعة .
٢ — يقشر البيض ويضاف للصلصة ويترك بها مدة ٥ دقائق .
٣ — ينشل البيض من الصلصة وتقطع الواحدة نصفين طولا .
٤ — يوضع الأرز فى الصحن على هيئة حلقة مجوفة .
٥ — يرص داخل الحلقة وتصب الصلصة عليه أو حول الأرز .

بيض بالأنشوجة (رقم ١)

المقادير :

عدد ٢ بيضتان مسلوقتان جامداً
ملعقة حلو زبد . فلفل أحمر
ملعقة شاى من روح الأنشوجة(*) .
قليل من اللون الأحمر (إذا احتاج الأمر)

(*) تشترى فى زجاجات من محلات البقالة

الطريقة :

١ — يقشر البيض وتقطع الواحدة نصفين عرضاً ، ويقطع جزء صغير من أسفل الأنصاف ليساعد على سهولة الارتكاز .
٢ — ينزع المح ويمرر خلال منخل سلك ، أو يدهك جيداً ، ثم تضاف إليه المقادير الأخرى ويدهك الخليط جيداً حتى ينعم تماماً .
٣ — يوضع الخليط فى كيس من الورق أو النسيج به قمع بشكل وردة .
٤ — يضغط الخليط على هيئة وردة داخل أنصاف بياض البيض .
٥ — توضع كل واحدة على حلقة من الطماطم أو الخيار أو البنجر الناضج .

بيض بالأنشوجة (رقم ٢)

المقادير :

عدد ٣ بيضات مسلوقة جامداً	عدد ٢ من الأنشوجة المملحة
ملعقة حلو زبد	فلفل أحمر — قليل من اللون الأحمر

الطريقة :

١ — يقشر البيض وتقطع الواحدة نصفين عرضاً وينزع المح ، ويقطع جزء صغير من أسفل الأنصاف كالسابق .
٢ — تمسح الأنشوجة جيداً ويزال منها الشوك وتسحق ويضاف إليها الزبد ومح البيض ويدعك الخليط جيداً حتى ينعم تماماً .
٣ — يتبل الخليط ويمرر خلال منخل سلك .
٤ — يلون على حسب الرغبة بشرط أن يكون لون المزيج فاتحاً .
٥ — يضغط الخليط كالسابق على أنصاف بياض البيض .
٦ — يقدم على حلقات من الطماطم أو الخيار أو البنجر .

بيض بالكريمة (رقم ١)

المقادير : عدد ٣ بيضات مسلوقة جامداً ، ملعقتان كبيرتان من كريمة مخفوقة ، ملعقة صغيرة من مقدونس مفرى ناعماً . قليل من الملح .

الطريقة :

١ — يقشر البيض وتشق الواحدة نصفين عرضاً ويزال المح ويقطع جزء صغير من من أسفل كل نصف ليسهل ارتكازه .
٢ — يمرر ح البيض خلال منخل سلك .
٣ — تضاف الكريمة المخفوقة لمح البيض وكذا المقدونس .
٤ — تملأ أنصاف البيض بالخليط على شكل وردة .
٥ — تقدم على طبقة من كامخ الخضر أو على حلقات من الطماطم أو البنجر الناضج

بيض بالكريمة (رقم ٢)

المقادير : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً ، ١ ½ ملعقة كبيرة زبد ، ملعقتان كبيرتان من كريمة مخفوقة ملح — فلفل أبيض .

الطريقة :

١ — يقشر البيض ويشق الواحدة نصفين طولا .
٢ — ينزع المح وينخل بمنخل سلك ثم يخلط ويدعك جيداً .
٣ — تضاف الكريمة المخفوقة والملح والفلفل .
٤ — يوضع الخليط فى كيس ذى بلبلة منقوشة .
٥ — يملأ بياض البيض بالخليط ثم يضم كل نصفين معاً لتكوين بيضة كاملة .
٦ — ينقش مكان الالتصاق بوردات صغيرة من الخليط .
٧ — تعمل فرشة من كامخ الخضر ويجمل سطحها بالبيض المحشو المنقوش .

بيض محشو بالمايونيز

المقادير : عدد ٣ بيضات مسلوقة جامداً ، ملعقتا حلو صلصة مايونيز (صفحة ٨٥) ¼ ملعقة شاى من مقدونس مفرى .

الطريقة :

يعمل مثل البيض بالكريمة رقم ١ باستبدال الكريمة بصلصة المايونيز .

البيض المسلوق بدون قشر

½ البيض المسلوق فى الماء بدون قشر Poached Eggs

المقادير : كوب ماء مغلى مضاف إليه ½ ملعقة شاى من خل أو عصير ليمون — ملح

الطريقة :

١ — تكسر البيضة فى فنجان باحتراس .

٢ — يحرك الماء حركة دورية وتصب البيضة باحتراس وتساوى أطرافها لتأخذ شكلا مستديراً وتترك من ٢ — ٣ دقائق ، ترفع باحتراس بمقصوصة وتصفى من الماء .

٣ — توضع على خبز مقدد (توست) مستدير مدهون بالزبد وتقدم ساخنة .

ملحوظة : يوجد إناء خاص لسلق البيض فى الماء بدون قشر . وهو معد بأربع حلقات من المعدن . ولاستعماله يوضع به الماء المملح المضاف إليه الخل أو عصير الليمون ثم يكسر البيض باحتراس واحدة فواحدة ويصب فى الحلقات المعدة ويترك من ٢ — ٣ دقائق . يرفع البيض ويتمم كالسابق .

البيض المسلوق فى اللبن بدون قشر

المقادير والطريقة : مثل البيض المسلوق فى الماء بدون قشر ، ويستبدل بالماء اللبن ويستغنى عن عصير الليمون أو الخل .

البيض المسلوق فى الطماطم بدون قشر

الطريقة : كالبيض المسلوق فى اللبن بدون قشر . ويستبدل مقدار اللبن بمقدار من صلصة الطماطم الخفيفة (صفحة ٩٨) .

البيض المسلوق بدون قشر بالأسفاناخ

المقادير : عدد ٤ بيضات ، ½ كوب ماء مغلى — ملح ، ¼ ملعقة شاى من عصير ليمون ½ ك اسفاناخ بيوريه (صفحة ٢٩٣) .

الطريقة :

١ — يعمل الأسفاناخ البيوريه ويتبل ويفرد فى الصحن المعد .

٢ — يسلق البيض بدون قشر فى الماء المغلى المضاف إليه الملح وعصير الليمون (واحدة فواحدة) كما فى (صفحة ٤١٩) ، ويوضع فوق الأسفاناخ البيوريه

٣ — يقدم تواً للمائدة وهو ساخن .

البيض المسلوق بدون قشر بالجبن الرومى

المقادير :

١ — يعمل عدد من البيض المسلوق بدون قشر فى الماء ، ويوضع على حلقات من الخبز المقدد المدهون .

٢ — يعمل الخليط الآتى : ملعقة حلو زبد — ملعقة كبيرة من لبن ، ملء عدد ملعقة كبيرة من جبن رومى مبشور ، ½ ملعقة شاى من مسحوق الخردل . قليل من الفلفل الأحمر ، ملح .

الطريقة :

١ — يسيح السمن ويضاف إليه الجبن الرومى واللبن والتوابل ، ويقلب الخليط جيداً على نار هادئة حتى يغلظ قوامه .

٢ — يغطى البيض بخليط الجبن السابق وهو ساخن ويجمل بالمقدونس ويقدم فى الحال .

البيض المسلوق بدون قشر فى المحار

المقادير :

عدد ٤ بيضات كبيرة ملعقة سمن	ملء ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
½ك أسفاناخ بيوريه (ص ٢٩٣)	كوب صلصة بيضاء (ص ٦٤)

١ — تدهن عدد ٤ من المحار بالسمن الدفىء ، ويوضع بكل طبقة من الأسفاناخ

٢ — يوضع على طبقة الأسفاناخ بيضة مسلوقة فى الماء بدون قشر (صفحة ٤١٩)

٣ — يغطى البيض بطبقة من الصلصة البيضاء .

٤ — يرش الجبن الرومى على السطح وتزج فى فرن حار ليحمر الوجه ثم تقدم فى الحال.

بيض مفرى على الطريقة الأفرنجية Scrambled eggs

يؤخذ لكل عدد ١ بيضة المقادير الآتية :

قطعة زبد فى حجم عين الجمل	فلفل أبيض — ملح
أو ملعقة مسطحة سمن نباتى	خبز محمر أو مقدد(توست)
ملعقة كبيرة من لبن	مربع أو مستدير مدهون بالزبد

الطريقة :

١ — يكسر البيض ويضاف إليه اللبن والملح والفلفل ويمزج الجميع معاً .

٢ — يسيح الزبد أو السمن ويضاف إليه الخليط ويقلب بسرعة على نار هادئة وينزع الأناء بعيداً عن النار عندما يتجمد الخليط قليلا .

٣ — يوضع البيض المفرى على الخبز المعد ويجمل بالمقدونس ويقدم ساخنا .

بيض مفرى أسكندرانى (شكشوكة)

المقادير :

عدد ٦ بيضات	ملعقتا سمن
كوب طماطم مصفاة	ملح ، فلفل ؛ $\frac{1}{2}$ كوب ماء
بصلة متوسطة مفرية	ملعقة حلو من مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويحمر فيه البصل حتى يصفر لونه .

٢ — يضاف إليه الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج فيضاف المقدونس والماء وتتبل بالملح والفلفل وتترك حتى تغلى .

٣ — يخفق البيض جيداً ويضاف للطماطم ويقلب الخليط ببطء وباستمرار ثم يترك على نار هادئة مدة ٥ دقائق .

٤ — يغرف فى صحن ويقدم ساخنا .

البيض المقلى

الطريقة :

١ – يقدح السمن ويكسر البيض واحدة واحدة ، فى فنجان
٢ – تلق البيضة فى السمن باحتراس وتساوى أطرافها بملعقة لتأخذ شكلا مستديراً
٣ – تترك دقيقتين ثم ترفع واحدة بعد الأخرى بمقصوصة .
٤ – رص فى الطبق بنظام ويجمل بالمقدونس ، أو يوضع على خبز مقدد (توست) ويقدم ساخنا ؛ أو يقدم على توست مدهون بخليط من الزبد ومعجون الأنشوجة.

البيض بالبسطرمة (رقم ١)

١ – تقلى البسطرمة فى قليل من السمن وتفرد فى الصحن
٢ – يكسر فوقها البيض بعناية واحدة فواحدة ويرش بقليل من الملح والفلفل .
٣ – يعاد الصحن على النار مدة دقيقتين أو ثلاث .
٤ – يقدم البيض فى الصحن نفسه بعد لفه بورقة ، أو يرفع البيض باحتراس ويترتب فى صحن .

البيض بالبسطرمة (رقم ٢)

١ – تقلى البسطرمة خفيفاً وترفع ويرتب فى صحن على حسب الرغبة .
٢ – يقلى البيض واحدة بعد الأخرى كما فى البيض المقلى السابق ، ويرفع باحتراس ويوضع بجانب البسطرمة ، يتبل البيض بالملح والفلفل ويقدم .

بيض مقلى بالسجق للسجق (رقم ١)

المقادير : $\frac{1}{8}$ ك سجق ، ملعقة كبيرة من سمن ، عدد ٤ – ٥ بيضات ، ملح ، فلفل

الطريقة :

١ – يقطع السجق قطعاً صغيرة نوعا ويحمر فى السمن المقدوح نصف تحمير .
٢ – يكسر فوقه البيض واحدة فواحدة باحتراس ويرش بقليل من الملح والفلفل .
٣ – يترك على النار حتى يجمد بياض البيض ويقدم للمائدة وهو ساخن .

بيض مقلى بالسجق (رقم ٢)

المقادير: كمقادير السجق بالبيض السابقة .

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويحمر فيه السجق المقطع ويرفع .
٢ — يقلى البيض فى السمن المتخلف كما فى البيض المقلى (ص٤٢٢) ويرفع باحتراس
٣ — يوضع البيض المقلى والسجق بنظام فى صحن دافىء ويقدم .

بيض مقلى بالعصاج

المقادير : ملعقتان من عصاج عادى أو بالطاطم (ص ١٤٩) ، عدد ٤ — ٥ بيضات .
ملح وفلفل ، ملعقة صغيرة من سمن .

الطريقة :

١ — يضاف السمن للعصاج ويرفع على النار حتى يسخن تماماً .
٢ — يكسر فوقه البيض واحدة بعد الأخرى بعد التحقق من سلامته .
٣ — يرش البيض بقليل من الملح والفلفل ويعاد الصحن على النار حتى يجمد بياض البيض . يلف الصحن بورقة أو فوطة ويقدم للمائدة .

ملحوظة : يطهى البيض بالعصاج كالآتى :
١ — يوضع العصاج الساخن فى طبق الفرن الخاص ويساوى سطحه .
٢ — يكسر فوقه البيض واحدة فواحدة ويرش بالملح والفلفل وبقليل من السمن المقدوح ويزج فى فرن حتى يجمد البياض ويقدم المائدة .

بيض مقلى بالفول المدمس (رقم ١)

المقادير ٤ — ٦ بيضات ، عدد ٦ ملاعق كبيرة من فول مدمس ، ملعقتان كبيرتان من سمن ، ملح فلفل .

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويضاف إليه الفول ويقلب معه على النار مدة ٣ دقائق ثم يتبل بالملح والفلفل .

٢ — يكسر البيض فوقه واحدة فواحدة باحتراس ويرش بقليل من الملح والفلفل

٣ — يعاد الصحن على النار حتى ينضج البيض ، يقدم بعد لفة بورقة مشرشرة الطرف

بيض مقلى بالفول المدمس المفصص (رقم ١)

المقادير : كمقدار البيض المقلى بالفول المدمس (رقم ١) .

الطريقة : ينزع قشر الفول ثم تتبع طريقة البيض بالفول (رقم ١)

بيض مقلى بالفول المدمس (رقم ٣)

المقادير : كمقادير البيض المقلى بالفول (رقم ١) بإضافة بصلة متوسطة مفرية .

الطريقة :

١ — تحمر البصلة فى السمن حتى تصفر ويضاف إليها الفـــول ويقلب الخليط مدة دقيقتين ويرفع من على النار .

٢ — يوضع فى صحن فرن مدهون على هيئة طبقة متساوية .

٣ — يكسر البيض باحتراس واحدة فواحدة فرق الفول ويرش بالملح والفلفل .

٤ — تزج فى فرن متوسط حتى يحمر بياض البيض نوعا . يقدم ساخنا .

أقراص البيض (رقم ١)

المقادير

عدد ٤ بيضات	ملعقة شاى من مقدونس مفرى
بصلة صغيرة مفرية — ملح — فلفل	عدد ٣ ملاعق زيت فرنساوى للتحمير

الطريقة :

١ — يدعك البصل بالملح والفلفل ثم يضاف البيض .

٢ — يخفق البيض قليلا ويضاف إليه المقدونس المفرى .
٣ — يقدح الزيت فى طاسة ويصب بها ربع مقدار الخليط ويترك حتى يحمر السطح السفلى للقرص ويقلب القرص لتحمير الجهة الثانية ثم يرفع من الزيت .
٤ — تكرر العملية حتى ينتهى المقدار . ترص الأقراص فى صحن وتجمل بالمقدونس

أقراص البيض (رقم ١)

المقادير :

٤ بيضات . ملح وفلفل	٣ فصوص ثوم ½ ملعقة شاى من كمون ناعم
ملعقة حلو من بقسماط	٤ ملاعق زيت فرنساوى للتحمير

الطريقة :

١ — يدق الثوم ناعما ثم يضاف إليه الكمون .
٢ — يخفق البيض قليلا ثم يضاف إليه خليط الثوم والكمون وكذا البقسماط .
٣ — يتبل بالملح والفلفل ويخفق قليلا . يقدح الزيت فى طاسة .
٤ — يصب بها نصف مقدار الخليط . يحمر القرص من جهتيه ويرفع من الزيت .
٥ — تكرر العملية مرة أخرى لعمل قرص آخر . توضع فى صحن وتجمل بالمقدونس.

بيض اسكتلندى (رقم ١) Scotch Eggs

المقادير :

٤ — بيضات مسلوقة جامداً	بيض وبقسماط للتغطية ، سمن غزير للتحمير
¼ كيلو لحم سجق أفرنجى بقرى ناعم	ملعقة حلو من دقيق متبل بالملح والفلفل

الطريقة :

١ — يقشر البيض ويغطى سطحه بقليل من الدقيق المتبل .
٢ — ينزع غشاء السجق الجلدى ويعجن اللحم جيداً ويقسم أربعة أقسام .
٣ — تغطى كل بيضة بقطعة من لحم السجق ويساوى عليها اللحم جيـــداً وتبط الأطراف لسهولة الارتكاز . تغطى بالبيض ثم بالبقسماط .
٤ — تحمر فى السمن وترفع منه وتترك لتبرد نوعا فتشق نصفين عرضا .

التقديم (ا) يقدم ساخناً كالآتى .

يوضع كل نصف على قطعة مستديرة من الخبز المحمر أو المقدد المدهون بالزبد ويصب حول الطبق قليل من صلصة الطماطم (ص ٩٨) ويقدم الباقى فى القارب الخاص .

(ب) يقدم بارداً كالآتى :

١ — يوضع كل نصف على حلقة من الطماطم أو الخيار ويجمل الصحن بكامخ الخضر الممزوج بالصلصة الفرنسية (ص ٢٣٧)

٢ — أو يوضع كل نصف على حلقة الطماطم أو الخيار ويجمل الصحن بكامخ الخس بالمايونيز (ص ٢٧٧)

بيض اسكتلندى (رقم ٢)

المقادير :

٤ بيضات مسلوقة جامداً	ملعقة حلو من دقيق متبل	بيض وبقساط للتغطية
⅛ كيلو لحم سجق أفرنجى بقرى	ملح فلفل ـ جوزة الطيب	سمن غزير للتحمير
ناعم ⅛ كيلو لحم مفرى ناعماً	عصير بصلة صغيرة	

الطريقة :

١ — يقشر البيض باحتراس ويغطى بقليل من الدقيق المتبل .

٢ — يفرى اللحم ناعماً مرتين أو ثلاثا وقد يدق بالهاون ثم يتبل بعصير البصل والملح والفلفل وجوزة الطيب .

٣ — يضاف خليط اللحم إلى السجق ويعجن الخليط جيداً جداً .

٤ — يقسم الخليط أربعة أقسام .

٥ — يغطى البيض المتبل باللحم ويساوى السطح تماما وتبط الأطراف .

٦ — يغطى بالبيض والبقساط ويحمر تحميراً غزيراً .

٧ — يرفع من السمن ويبرد نوعا . تقطع الواحدة نصفين عرضا .

التقديم : يقدم ساخنا أو بارداً كما فى البيض الأسكتلندى (رقم ١) ص ٤٢٥) .

أقراص البيض بالخضر

المقادير :

٦ بيضات ، ملح — فلفل ،ملعقة سمن	بصلة صغيرة مفرية ، ١ من الطماطم المتوسطة
١ من البطاطس المسلوق (ص٢٨١)	معلقة شاى من مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — يكسر البيض ويخفق قليلا .
٢ — تقشر الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة ويفرى البطاطس .
٣ — يحمر البصل فى السمن ثم تضاف إليه الطماطم والمقدونس والبطاطس وتحمر قليلا ثم ترفع من على النار وتترك لتبرد نوعاً ثم تضاف للبيض .
٤ — يقدح قدر بسيط من السمن فى مقلاة ويصب بها مقدار فنجان قهوة من الخليط ليكون قرصاً وعند مايحمر السطح السفلى يقلب على الوجه الآخر .
٥ — تكرر العملية حتى ينتهى المقدار .
٦ — ترص الأقراص فى صحن ويجمل بالمقدونس .

ضلع البيـــض Egg Cutlets

المقادير : ٤ بيضات مسلوقة جامداً ، ملح ، بيضتين ½ كوب صلصة بيضاء غليظة (بانادا صفحة ٦٤) ملح - فلفل أحمر - جوزة الطيب .

الطريقة :

١ — يقشر البيض ويفرى بالسكين .
٢ — تعمل الصلصة الغليظة ويضاف إليها البيض المفرى والتوابل .
٣ — يضاف مع البيض ويعاد تسخين الخليط على نار هادئة .
٤ — يبسط الخليط فى طبق مبلل حتى يبرد .
٥ — يقسم الخليط ستة أقسام ويشكل كل قسم على هيئة الضلع .
٦ — تغطى القطع بطبقة خفيفة من الدقيق المتبل ثم بالبيض و بالبقسماط .
٧ — تحمر فى السمن الغزير وترفع وتصفى على ورقة ويوضع بالطرف المدبب للقطع رق مقدونس يمثل عظمة الضلع .

التقديم :

١ — يقدم ساخناً ومعه صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) ، أو يقدم على طبقـــة من الأسفاناخ البيورية (صفحة ٢٩٣) .

كرات البيض

الطريقة :

١ — يعمل خليط ضلع البيض السابق ويشكل على هيئة كرات .
٢ — تغطى الكرات بالدقيق المتبل ثم بالبيض والبقساط وتحمر فى السمن الغزير .
٣ — تقدم معها صلصة الطماطم فى القارب الخاص (ص ٩٨)

(العجلة الأملت)

العجة أو (Omelettes) من الأصناف المغذية السهلة التحضير السريعة النضج والعنصر الأساسى فى العجة هو البيض ، وقد تستعمل معه بعض المواد الغذائية التى بالمنزل لتزيد فى قيمته الغذائية ولتنويعه ، وللأملت ثلاثه أنواع شائعة .

٢ — فرنسى ٢ — إنجليزى ٣ — مصرى

النوع الأول

الأملت الفرنسية

المقادير :

٤ ـ بيضات	ملعقة شاى ماء لكل بيضة (تجعل العجة
ملح ـ فلفل	خفيفة) أو ملعقة شاى من لبن أو قشدة
ملعقة حلو من سمن	(تزيد فى القيمة الغذائية)

الطريقة :

١ — يكسر المقدار المعين من البيض فى سلطانية ، ويضاف إليه الماء أو اللبن أو

الكريمة والملح والفلفل ، ويقلب الخليط بشوكة حتى يمزج المح بالبياض .

٢ — يوضع فى مقلاة مقدار السمن ويترك على النار حتى يسيل السمن ويسخن قليــــلا بشرط ألا يقدح .

٣ — يصب الخليط فى مقلاة وهى على النار وعندما يبدأ البيض فى التجمد يعمل فى السطح العلوى للعجة بضعة شقوق بطرف السكين لتسمح للسائل أن يمر خلالها ويستمر على ذلك حتى تتجمد قليلا .

٤ — ترفع المقلاة بعيداً عن النار ويطوى الطرف السفلى للعجة (القريب من اليد) نحو الوسط باحتراس وبعدها يطوى الطرف العلوى كذلك .

٥ — ترفع المقلاة على النار ثانياً حتى يحمر السطح السفلى وبعدها تقلب فى طبق وتقدم للمائدة فى الحال .

ملحوظة : هذا النوع من العجة (الأملت) بسيط ويقدم عادة فى الفطور ، على أنه يمكننا التنويع لإنتاج عدة أصناف أخرى . وهذا التنويع له طريقتان :

الطريقة الاولى: التنويع بإضافة مواد الطعام إلى البيض وهو نىء .

الطريقة الثانية: التنويع بحشو العجة قبل أن تطوى .

والأصناف الناتجة من ذلك التنويع مغذية جداً ولا تقدم عادة فى الفطور ، بل تقدم وقت الغذاء أو العشاء .

أولا : الأصناف الناتجة من اضافة مواد الطعام للبيض وهو نىء

العجة (الأملت) بالجبن الرومى

المقادير والطريقة : يضاف مقدار ملعقتين من الجبن الرومى المبشور على البيض وهو نىء ومعها مقدار ملعقتين من الكريمة الدائلة أو اللبن بدلا من الماء وتتبع طريقة العجة الفرنسية فى عملها (ص ٤٢٨)

العجة بالجبن الرومى والطماطم

يضاف الجبن الرومى للمقدار السابق وتحل صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) محل الكريمة أو اللبن وتتبع طريقة العجة الفرنسية فى عملها (صفحة ٤٢٨) .

العجة بالفلفل الأخضر الحلو

يضاف الفلفل الأخضر الحلو المقطع رفيعاً بمقدار ملعقتين لكل ٦ بيضات وتعمل العجة الفرنسية السابقة (٤٢٨)

العجة بالبطاطس

يضاف مقدار ٤ ملاعق بطاطس مقطع قطعاً صغيرة ومحمرة قليلا فى السمن على البيض وهو نيء وتتبع طريقة العجة الفرنسية فى عملها (صفحة ٤٢٨)

العجة بالعصاج

يضاف مقدار ملعقتين من العصاج بالطماطم (ص ١٤٩) وتتبع طريقة العجةالفرنسية فى عملها (صفحة ٤٢٨)

ثانيا : الاصناف الناتجة من حشو العجة قبل أن تطوى

العجة المحشوة بالعصاج

مثل العجة الفرنسية (صفحة ٤٢٨) ويفرد فى وسطها مقدار من العصاج (١٤٩) ثم تطوى ويحمر سطحها السفلى وتقاب فى طبق وتقدم للمائدة فى الحال .

العجة المحشوة بالكبد والكلاوى

يستعاض بالعصاج الكبد والكلاوى الناضجة المقطعة قطعا صغيرة وتتم كالسابقة

العجة المحشوة بالبصل والطماطم

الطريقة :

٢ — يفرى البصل رفيعا ويحمر فى السمن ويضاف إليه قليل من عصير الطماطم والملح والفلفل وجوزة الطيب .

٢ — يفرد وسط العجة الفرنسية وتطوى ويحمر سطحها السفلى وتقاب فى طبق وتجمل بالمقدونس وتقدم للمائدة .

العجة المحشوة بلحم الطيور المفرى

الطريقة : يفرى لحم الطيور الناضج فريا رفيعا ويضاف إليه أى نوع من الصلصة كصلصة الطماطم . يفرد وسط العجة وتطوى ويحمر سطحها السفلى وتوضع فى طبق وتجمل بالمقدونس .

العجة الفرنسية الملفوفة

الطريقة .

١ — يعمل خليط العجة الفرنسية السابق (صفحة ٤٢٨) .
٢ — يقدح قدر بسيط من السمن .
٣ - يصب فى المقلاة كمية قليلة من خليط البيض تكفى لتغطية سطح المقلاة (طبقة رفيعة) وتترك حتى تنضج ، تقلب فى صحن وتلف على هيئة السيجارة .
٤ — تكرر العملية حتى ينتهى الخليط .
٥ — تقدم ساخنة بعد تجميلها بالمقدونس أو تحشى ثم تلف وتقدم ساخنة .

الحشو الملائم ١ ـ العصاج ٢ ـ الأسفاناخ البيورية (صفحة ٢٩٣) ٣ ـ الجبن الرومى المبشور ٤ ـ الكبد المفرى الناضج ٥ ـ الطيور الناضجة الممزوجة بقليل من الطماطم .

النوع الثانى

العجة (الأملت) الإنجليزية

ويحتاج لعملها إلى وجود فرن .

المقادير : كالمقادير السابقة فى العجة الفرنسية (صفحة ٤٢٨)

الطريقة:

١ — يفصل مح (صفار) البيض ويضاف للمح والماء أو اللبن أو الكريمة والملح والفلفل ويقلب الخليط بشوكة .
٢ — يرب البياض بشوكة أو بمضرب البيض حتى يتجمد تماما .

٣ — يضاف الملح (الصفار) للبياض ويمزجان بملعقة مزجا خفيفا وباحتراس حتى لا يتلف البياض .

٤ — يوضع فى مقلاة مقدار من السمن (ملعقة حلو) وتسخن على النار حتى يسيل السمن ويسخن نوعا بشرط ألا يقدح .

٥ — يصب الخليط فى المقلاة وتزج فى فرن حار نوعا مدة تتراوح من ٣ — ٥ دقائق حتى يحمر سطحها .

٦ — ترفع المقلاة من الفرن وتوضع على النار حتى يحمر سطحها السفلى وتطوى نصفين فقط .

ملحوظة : فى هذه الطريقة لا يضاف أى شىء للبيض وهو نىء بل يمكن حشو العجة (الأملت) قبل طيها نصفين بشرط أن يكون الحشو ساخنا . وفى البلاد الأوربية يحشى هذا النوع بالمربى ويعرف حينئذ بالأملت الحلو Sweet Omelettes

النوع الثالث

العجة المصرية (رقم ١)

المقادير : ٣ بيضات ، ملح ـ فلفل ، ملعقة حلو من سمن ، مقدونس للتجميل .

الطريقة :

١ — يخفق البيض ويتبل بالملح والفلفل .

٢ — يقدح السمن فى مقلاة ويصب البيض ويقلب بخفة بشوكة حتى يبدأ فى التجمد

٣ — يترك قليلا حتى يصفر السطح فيطوى أحد جنبيه على الآخر .

٤ — تعاد المقلاة على النار حتى يحمر السطح السفلى .

٥ — يقلب فى صحن ويجمل بالمقدونس ويقدم ساخنا .

العجة المصرية (رقم ٢)

المقادير :

٤-٦ بيضات . ملح . فلفل بصلة مفرية رفيعا أو ملعقتان عصاج	ملعقة حلو من دقيق أو بقسماط ملعقة شاى من مقدونس مفرى	ملعقة كبيرة من سمن أو ملعقتان زيت فرنساوى

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويحمر فيه البصل أو يعمل العصاج باللحم المفرى والبصل .
٢ — يحمر الدقيق قليلا ويرفع الإناء بعيداً عن النار ويترك ليبرد نوعاً .
٣ — يخفق البيض ويضاف إليه الملح والفلفل والمقدونس وكذا خليط البصل والدقيق.
٤ — يقدح قليل من السمن فى المقلاة ويصب فيه الخليط.
٥ — تحمر على نار هادئة ثم تقلب على الجهة الأخرى ليحمر السطح الآخر ، أو توضع فى الفرن .
٦ — توضع فى صحن دافى. وتقدم كما هى ، أو تقطع وتجمل بالمقدونس .

العجة الأسبانولية

المقادير :

٥ بيضات ملح . فلفل	ملعقة كبيرة فلفل أخضر	ملعقة شاى مقدونس مفرى
ملعقة كبيرة من سمن	عدد ١ من الطاطم المتوسطة	ملعقة كبيرة بصل مفرى

الطريقة :

١ — يدعك البصل بالملح والفلفل وتقشر الطاطم وتقطع قطعاً صغيرة ويفرى الفلفل
٢ — يخفق البيض قليلا وتضاف إليه جميع المقادير .
٣ — يقدح السمن فى مقلاه ويصب خليط البيض ويترك حتى يحمر السطح السفلى للعجة ثم تقلب على السطح الآخر وتترك حتى تنضج . أو تطهى فى الفرن .
٤ — تقلب فى صحن وتقدم ساخنة .

بيض بالبقسماط فى الفرن

المقادير:

٤ — ٦ بيضات ملء ملعقة	ملعقة حلو سمن - ملح - فلفل
ملعقة حلو من بقسماط أو ملء ملعقة جبن رومى مبشور	ملعقة شاى من مقدونس مفرى

الطريقة : ١ — يدهن صحن فرن أو طبق صاج صغير بالسمن .

٢ — يكسر البيض باحتراس واحدة فواحده ثم يوضع فى الصحن المدهون . يتبل بالملح والفلفل .

٣ — يرش السطح بالمقدونس ثم بفتات الخبز أو الجبن الرومى .

٤ — يقدح مقدار من السمن ويرش على البيض .

٥ — يزج فى فرن متوسط حتى يجمد الزلال ويقدم ساخناً .

بيض فى المحار فى الفرن

المقادير : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً كوب صلصة جبن (صفحة ٦٦). ملعقة كبيره من بقسماط ، ملعقة حلو زبد .

الطريقة : ١ — تدهن عدد ٤ محارات بالسمن الدافىء .

٢ — يقطع البيض المسلوق حلقات وترص فى المحارات.

٣ — يغطى البيض بالصلصة ويرش السطح بالبقسماط وتقطع الزبد قطعاً صغيره جد وتوزع على السطح . تزج المحارات فى فرن حار حتى يحمر الوجه .

٤ — تجمل بالمقدونس وتقدم المائده وهى ساخنة .

بيض بالطماطم فى الفرن

المقادير : بصلة متوسطة مفرية ، ٦ بيضات ، ملح . فلفل ، ملعقة كبيره من سمن ، نصف كوب طماطم مصفاه .

الطريقة : ١ — يقدح السمن ويحمر فيه البصل المفرى حتى يصفر ثم تضاف الطماطم وتترك حتى تقرب من النضج .

٢ — توضع الطماطم فى صحن فرن أو صحن نحاس ويكسر فوقها البيض باحتراس مع الأحتفاظ بالمح سليما .

٣ — يزج الصحن فى الفرن المتوسط الحراره حتى يجمد بياض البيض .

٤ — يرش السطح بالملح والفلفل ويقدم ساخناً .

السوفليه

السوفليه يكون حلواً أو مملحاً ، وهو عبارة عن خليط خفيف جداً ، ويرجع ذلك لإضافة بياض البيض للخليط بعد خفقه جيداً حتى يجمد ، أو إضافة الكريمة المخفوقة لإدخال أكبر كمية من الهواء تعمل على زيادة خفته بتمددها بالحـــرارة فى أثناء الطهى

ويتكون السوفليه من ثلاثة أجزاء هامة

١ — أساس لصلصة سميكة . ٢ — بيض بمعدل عدد ٤ بيضة لكل $\frac{1}{2}$ كوب صلصة.

٣ - نكهة معينة (ا) : للسوفليه الحلو تضاف فانليا أو فاكهة محفوظة فى العلب أو جافة بمعدل ٧٥ جرام لكل $\frac{1}{2}$ كوب صلصة .

(ب) للأصناف المملحة : مثل سوفلية اللحم أو الطيور أو السمك النيىء أو الناضج ، تضاف هذه المواد للصلصة السميكة (بعد صحنها ثم نخلها بمنخل) بمعدل $\frac{1}{8}$-$\frac{1}{4}$ كيلو من اللحم لكل $\frac{1}{2}$ كوب صلصة ، وقد تضاف أصناف أخرى للسوفليه تكسبه نكهة معينة ، واسما خاصاً مثل سوفليه الجبن الرومى المبشور وتضاف بمعدل $\frac{1}{8}$ كيلو لكل $\frac{1}{2}$ كوب صلصة ، وقد تضاف الخضر والبقول .

طرق طهى السوفليه

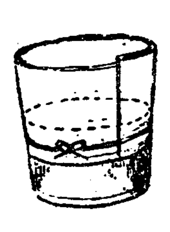
يطهى السوفليه بطريقتين:

(ا) بالبخار : - وفيها يطهى السوفليه على البخار فى وعائه الخاص المدهون بالسمن ويطهى ببطء متناه مدة ٣٥ - ٤٠ دقيقة ، وإذا استعملت قوالب صغيرة فالمدة المقررة لطهيه ١٠ - ١٥ دقيقة .

تجهيز قالب السوفليه للطهى على البخار

١ - يدهن القالب دهناً جيداً بالسمن الدافىء المقدوح

٢ - تؤخذ قطعة ورق وتطوى ثلاثاً ثم تلف خارج القالب ابتداء من منتصفه ، بحيث يزيد ارتفاعها حينئذ ٣ بوصات على حافة القالب - تربط بدوبارة ثم تدهن بالسمن ، وتجهز ورقة أخرى مدهونة لتغطية الوجه



٣ - فى سوفليه الدجاج واللحم والسمك يكسى قاع القالب بورقة مدهونة بالسمن لمنع احمرار القاع .

طريقة قلب السوفليه المطهى على البخار

١ - تزال الورقة التى حول القالب بفك الدوبارة .

٢ - يترك السوفليه مدة ٣ ثوان حتى ينكمش بعيداً عن الجوانب ، وإذا اضطرت الحال استعمل السكين أو الأصابع لسهولة نزعه .

٣ - يقلب فى صحن دافىء ثم يرفع القالب بخفة .

تقديم السوفليه

يقدم مع النوع الحلو منه صلصة حلوة تصب حوله .

أما النوع المملح فإما أن يغطى بصلصة سميكة نوعاً أو يقدم وحوله الصلصة، وذلك فى الأنواع الخفيفة جداً المستعمل فيها كمية كبيرة من بياض البيض، إذ لا تتحمل حينئذ التغطية

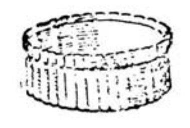
(ب) يطهى السوفليه فى الفرن : - يزج فى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة فى وعاء الفرن المدهون أو قالب السوفليه الصينى أو فى الأطباق الورق .



طبق سوفليه صينى



طبق ورق



طبق سوفليه

النقط الواجب مراعاتها لنجاح السوفليه

١ - دهن القالب دهنا جيداً بالسمن المقدوح الدافىء .

٢ - إنضاج الصلصة السميكة لئلا يظهر طعمها النىء فى السوفليه (ويستعمل لذلك إناء متسع ، يكفى فيما بعد لخلط بياض الجامد مع الصلصة بخفـــة متناهية حتى لا يتسرب الهواء) .

٣ — يضاف مح البيض واحدة فواحدة مع الرب الجيد .

٤ - يخفق بياض البيض حتى يجمد قبل الاستعمال مباشرة ويمزج بخفة مع الخليط خوفاً من تسرب الهواء .

٥ - يصب فى الإناء المعد لنصفه لأنه يرتفع كثيراً .

٦ - يطهى ببطء على البخار أو فى الفرن المتوسط الحرارة حتى يجمد من الوسط ، ثم ينزع .

٧ - يقدم ومعه أو حوله صلصة حلوة أو مملحة على حسب نوع السوفليه .

سوفليه الجبن

المقادير :

من ٣-٤ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور	صلصه بيضاء :
ملح - فلفل أحمر	ملعقة كبيرة زبدة ملعقة كبيرة مسطحة دقيق
مح ٣ بيضات ، بياض ٤ بيضات	½ كوب لبن

الطريقة :

١ - تعمل صلصة بيضاء غليظة من الدقيق والزبد واللبن وتغلى جيداً وترفع من على النار ثم يضاف إليها الجبن .

٢ - يقلب الخليط جيداً ثم يضاف إليه مح البيض واحدة فواحدة مع التقليب المستمر

٣ - يخفق الخليط جيداً مدة ٣ دقائق ويتبل بالملح والفلفل .

٤ - يرب بياض البيض حتى يجمد تماماً ، ثم يضاف للخليط السابق ويقلب فيه بخفة متناهية .

٥ - يصب الخليط فى قالب السوفليه المعد ويطهى فى فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة . يقدم للمائدة توا .

سوفليه الدجاج

الطريقة :

½ كوب صلصة غليظة جداً (بانادا ص ٦٤)	بياض ٥ بيضات مخفوق جامداً
مح عدد ٤ بيضات - ملح - فلفل	⅛ كيلو لحم دجاج

الطريقة :

١ — يفرى لحم الدجاج ناعماً ثم يستحق فى الهاون ثم يمرر خلال منخل .
٢ — يضاف الدجاج المنخول للصلصة البيضاء الغليظة ويتبل الخليط بالملح والفلفل
٣ — يبرد الخليط نوعاً ثم تضاف ملح البيض واحدة فواحدة مع التقليب الجيد .
٤ — يضاف بياض البيض للخليط مع التقليب بخفة متناهية .
٥ — يوضع الخليط فى القالب المعد بحيث يصل لمنتصفه .
٦ — يطهى على البخار أو فى فرن متوسط الحرارة .

سوفليه السمك : — كسوفليه الدجاج (ص ٤٣٧) باستعمال لحم السمك بدلا من لحم الدجاج .

سوفليه اللحم : — كسوفليه الدجاج باستعمال لحم الضأن أو البتلو بدلا من لحم الدجاج

سوفليه الاسفاناخ : — كسوفليه الدجاج باستعمال ¼ كيلو اسفاناخ مهوك (صفحة ٢٩٣) بدلا من لحم الدجاج .

سوفليه الجزر : — كسوفليه الدجاج باستعمال ¼ كيلو جذر مهوك بدلا من لحم الدجاج

سوفليه البازلاء : — كسوفليه الدجاج باستعمال ¼ كيلو بازلاء مهوك (صفحة ٢٦٠) بدلا من لحم الدجاج .

سوفليه القنبيط

المقادير :

½ كيلو قنبيط مسلوق	ملعقة كبيرة دقيق	صلصة بيضاء غليظة .	عدد ٢ من الطاطم مقطع حلقات
٣ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور	ملعقة كبيرة زبد		(ويمكن الاستغناء عنها)
٣ بيضات	½ كوب لبن		ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يعد قالب السوفليه كالسابق ، ينظر (صفحة ٤٣٥) .
٢ — يوضع القنبيط المقطع والجبن وحلقات الطاطم على هيئة طبقات متبادلة فى القالب

٣ — تعمل صلصة بيضاء غليظة (باناداص ٦٤) من الزبد والدقيق وتغلى جيداً .

٤ — يبرد الخليط نوعاً ويضاف صفار البيض واحدة فواحدة مع الخفق الجيد .

٥ — يضاف بياض البيض المخفوق جامداً ويقلب بخفة متناهية مع الخليط ثم يتبل الجميع .

٦ — يصب السوفلية على خليط القنبيط .

٧ — يخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ٣٠ دقيقة ويقدم ساخناً .

جدول يبين مقادير أنواع السوفلية الحلو الساخن

المقادير	سوفليه الفانيليا	سوفليه القهوه	سوفليه الشيكولاته	سوفليه الأناناس	سوفليه أبو فروه	سوفليه الزنجبيل
الزبد	ملعقة كبيره	ملعقة كبيره	ملعقة كبيره	ملعقة كبيره	ملعقة كبيره	ملعقة كبيرة
الدقيق	ملعقة كبيره	ملعقة كبيره	معلقة كبيره	ملعقة كبيره	ملعقة كبيره	ملعقة كبيرة
اللبن	½ كوب	½ كوب	½ كوب	½ كوب	½ كوب	½ كوب
		ملعقة كبيره من قهوة مركزه مصفاه				
البيض	٣ مح ، ، بياض	٣ مح ، ٤ بياض	٣ مح ، ٤ بياض	٣ مح ، ٤ بياض	٣ مح ، ٤ بياض	٣ مح ، ٤ بياض
السكر	ملعقة كبيره	مركز للتحلية	سكر للتحليه	سكر للتحلية	سكر للتحلية	سكر للتحلية
الفاكهة المعينة	½ ملعقة شاى روح الفانليا		ملعقه كبيره شيكولاته (تذاب فى اللبن)	٢ ملعقة كبيره أناناس مكعبات صغيرة	٣ ملعقة كبيره أبى فروه مسلوقة فى محلول سكر خفيف مضاف إليه قليل من الفانيليا و مقطع مكعبات	٢ ملعقة كبيرة زنجبيل مسكر مقطع مكعبات صغيرة

السوفلية البارد

ينظر باب المثلجات (ص ٦٩٢) .



اللبن هو إفراز الغدد الخاصة لإناث الحيوانات الثديية ، والغرض منه تغذية صغارها إلا أنه أصبح بعد ذلك غذاءهاماً كثير الاستعمال .

واللبن سائل أبيض شفاف مائل إلى الصفرة ذو رائحة خفيفة حلو المذاق نوعا، ويحتوى على مواد غذائية تلائم الحيوان الصغير بنسب موافقة لنمو جسمه ونشاطه وثقله النوعى يتراوح ١٫٠٢٠ — ١٫٠٣٥ على حسب نسبة الدهن والمواد الأخرى العالقة باللبن المسماة « بالجوامد عدا الدهن » .

خواص اللبن الطبيعية والكيميائية : من خواص اللبن الطبيعية والكيمائية سرعة امتصاصه للغازات والروائح والجراثيم القريبة منه ، وذلك لاحتوائه على المواد الدهنية والسكرية والزلالية كما انه قابل للاختمار بسرعة إذا ترك مدة ، ويلسب ذلك إلى تكاثر بعض أنواع البكتريا عليه فتصيره حمضيا حتى إذا ماارتفعت فيه درجة الحموضة تجمد ، وقد يتجبن أيضاً من تلقاء نفسه بدون وجود أثر الحموضة فيه ، ويلسب ذلك إلى الحالات الصحية للحيوان .

وإذا ترك لبن بدون حركة على درجة الحرارة العادية فإن أجساما صغيرة من الدهن تطفو وتكون طبقة القشدة ، وإذا سخن اللبن لدرجة ٥٠° سنتجراد أى ١٠٢° ف يتكون فوق سطحه قشرة رقيقة من الزلال المتجمد وبعض عناصر اللبن قبل درجة الغليان ،

وبياض لون اللبن يرجع إلى العدد العظيم من الكرات الدهنية المعلقة به ومن وجود المواد الكبريتية والمعدنية .

تركيب اللبن الكيميائى : يتركب اللبن من الماء والدهن ومركبات البروتين وسكر اللبن والمواد المعدنية (الرماد) والفيتامينات ومواد أخرى بكمية قليلة كالغازات والأنزيمات والمواد الملونة وبعض الأحماض وتختلف نسبة هذه المركبات بعضها إلى بعض تبعاً لتأثير عوامل مختلفة منها تغيير أوقات الحلب واختلاف نوع الحيوان وسنه واختلاف المرعى ، والسلالات على أن الدهن هو أكثر المركبات تغيراً .

مركبات اللبن وخواصها

(١) الماء : ونسبته فى اللبن من ٨٠—٩٠٪ وهو يحمل المركبات الأخرى ، إما على

حالة تعليق أو ذوبان ، ويمكن فصله عن المركبات الأخرى بالتجفيف كما فى مستحضرات الألبان لغذاء الأطفال مثل Allenburys-Cow&Gate وغيرها .

(٢) الدهن : ويسمى أيضاً بالدسم ، وهو موجود على حالة تعليق على شكل كرات دقيق شفافة مختلفة الأحجام سابحة فى اللبن على حالة مستحلب وتختلف نسبته على حسب نوع الحيوان وسلالته ، ففى البقر يكون بين ٣ – ٥ ٪ وفى لبن الجاموس من ٦ – ٩ ٪ وبالدهن أحماض طياره قابلة للذوبان فى الماء مثل حمض البيوتريك الخ . وينسب إلى وجودها طعم ورائحة اللبن والزبد وغيرها ، وبه أيضاً أحماض غير طيارة وغير قابلة للذوبان فى الماء ومثل حامض الاستياريك .

ويتحلل دهن اللبن من تأثير بعض الكائنات الحية الدقيقة فتنفرد بعض الأحماض كحامض البيوتريك مثلا وهو المسبب للرائحة فى الجبن والزبد .

والدهن أقل كثافة من المواد التى باللبن ولذا كان معرضا إلى الطفو على سطحه ، فإذا ترکت كمية من اللبن مده ٢٤ ساعة مثلا أمكن فصل الطبقة الطافية المسماة بالقشدة ، وباختراع الفرازات أمكن التغلب على فصل معظم الدهن الذى فى اللبن ويسمى فى هذه الحالة بالكريمة

٣ — المواد البروتينية : ونسبة هذه المادة فى اللبن تتراوح بين ٥ر٢ — ٢ر٤ ٪ وأهمها الكيزين إذ يبلغ نحو ٨٠ ٪ من مجموعها ، ويليه زلال اللبن المسمى بالألبيومين .

(ا) الكيزين : يوجد فى اللبن متحداً بعنصر الكالسيوم على حالة جزيئات جيلاتينية دقيقة سابحة فيه على حالة تعليق وليست على حالة ذوبان وهو لا يتأثر بالحرارة ولكن يتأثر بالمنفحة والأحماض ولذا كان أهم المركبات فى صناعة الجبن .

(ب) الألبيومين : وهو نوع من البروتين على حالة ذوبان فى اللبن يتجمد بالحرارة ولكن لا يتجبن بتأثر المنفحة أو الحمض فإذا أزيل الدهن والكيزين فإنه يتبقى سائل أصفر مائى يحتوى على المواد الغذائية ويسمى مصل اللبن أو سيرم اللبن أو الشرش .

٤ — سكر اللبن « لكتوز » : وتختلف نسبته فى اللبن ما بين ٤ — ٦ ٪ من مجموع عناصر اللبن ويوجد على حالة محلول يشبه فى التركيب السكر العادى ، ولكنه أقل حلاوة وذوبانا ، ويتحلل بسهولة بتأثير بكتريا حمض اللكتيك إلى حمض اللكتيك ، وبمجرد تكوين كمية كافية من هذا الحمض تقدر بنحو ٨ر٠-١ ٪ فإن اللبن يتجبن ويصير قليل الفائدة

٥ — أملاح اللبن . الرماد : توجد أملاح اللبن بكميات صغيرة ولكنها عظيمة الأهمية

فى صناعة الجبن ونسبتها فى اللبن قد تصل إلى ٩ ./. ومنها جزء ذائب وجزء على حالة تعليق ، وأهمها أملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والمغنسيوم والكلور .

٦ — الفيتامينات : وهى موجوده باللبن بجميع أنواعها ، ولذا اعتبر اللبن من الأغذية الواقية لعظم أهميتها . ويؤدى نقصها باللبن للاصابة بأمراض مختلفة كالكساح فى الأطفال والبلاجرا والأسقربوط فى الكبار وغيرها ، وتتأثر مادة الفتيامين بالحرارة فتتحلل وتفقد خواصها نهائيا ، ولذا كان استمرار الأطفال على التغذية باللبن المغلى أو المجفف الذى فقد الفيتامين يولد فيهم الكساح ويوقف نموهم ، ولذا يجب تعويض هذا النقص بإعطائهم عصير الفاكهة الغنية بالفيتامين .

القيمة الغذائية للبن : غذاء كامل لاحتوائه على مقادير من البروتين والدهن وسكر اللبن والمواد المعدنية وجميع القوى الفعالة فى الحياة بنسب متوازنة ، ولذا يمكن الإنسان أن يقصر غذاءه عليه زمنا طويلا ، وخصوصاً الأطفال لسهولة هضمه بدرجة لا تضارع

غش اللبن : يعد اللبن مغشوشا إذا نزع جزء من مركباته أو أضيف إليه مركب خارجى يغير فى تركيبه الكيميائى الحقيقى — ويلجأ بائعو اللبن إلى غشه نظراً لوجود الصعوبات فى تحديد تركيب اللبن الطبيعى ، فمثلا الدهن ، وهو أهم المركبات تتغير نسبته فى المواشى كما ذكر سابقا وكثافة اللبن النوعية يمكن تعديلها بسهولة بنزع الدهن وإضافة الماء والمواد التى تزيد فى كثافته . كذلك يمكن حفظه من التلف حتى يظهر للمستهلك كأنه طازج وذلك بإغلائه أو إضافة بعض المواد التى توقف عمل البكتريا .

طرق غش اللبن

١ — تقليل نسبة الدهن . (أ) إضافة الماء . (ب) نزع القشدة . (حـ) بإضافة الماء ونزع القشدة . (د) بإضافة اللبن الفرز

٢ — إضافة مواد تزيد فى الكثافة : مثل النشا — الطباشير — الزلال — بياض البيض — الصمغ — الدقيق — صفار البيض — الغراء — الجيلاتين .

٣ — إضافة مواد ملونة : مثل الدكسترين (السكر المحروق) ، أو الملونات الصناعية كالانوتو وهو غير ضار ، أو أصباغ الأنيلين وهو سام ، ويجب اجتناب استعماله بتاتا

٤ — إضافة مواد حافظة : مثل بيكربونات الصوديوم أو البوركس أو الفورمالدهيد أو

حمض السلسيك : وهذه المواد حافظة إلا أن جميع الحكومات تحذر استعمالها لضررها بصحة الإنسان .

اختبار اللبن : يختبر اللبن فى المعامل بعدة طرق وباستعمال أدوات خاصة ولذا لا يمكن إجراء هذه التجارب فى المنزل .

طرق اختبار اللبن فى المنزل . يمكن ربة المنزل اختبار اللبن بإحدى الطرق الآتية :

١ — يصب مقدار ملعقة من اللبن فى زجاجة بيضاء صغيرة ؛ ثم يسكب ما بها من اللبن فإذا انصب ببطء وترك أثراً على جدران الزجاجة دل على احتوائه على مادة الدهن

٢ — توضع نقطة من اللبن على سطح أملس كالظفر فإن تفرطحت وشغلت مسطحاً كبيراً كان اللبن قليل الدهن . أما إذا شغلت شكلا كرويا كان اللبن كثير الدهن .

٣ — وضع بعض نقط من اللبن فى راحة اليد ثم فركها جيدا براحة اليد الأخرى حتى تجف فإن كثر لمعان سطح راحة اليد دل ذلك على كثرة الدهن والعكس بالعكس .

٤ — تغمس قطعة من النشاف فى اللبن ثم تنزع وتترك فى الهواء حتى تجف . ثم تعرض لحرارة متوسطة ، فإذا ظهرت بقع دهن كبيرة كان اللبن غزير الدهن .

طرق تعقيم اللبن

(أولا) فى المعامل — يعقم اللبن فى المعامل بإحدى الطرق الآتية :

١ — الطريقة السريعة : يسخن اللبن إلى درجة ١٨٥° — ١٩٥° فهرنهيت مدة قصيرة جداً حوالى ½ دقيقة ثم يبرد فجأة وهى أولى الطرق التى ظهرت فى البسترة «التعقيم» .

٢ — الطريقة البطيئة : يسخن اللبن لدرجة ١٤٠° — ١٥٥° فهرنهيت ، ثم يمكث عليها مدة ½ ساعة ثم يبرد بسرعة وهى أحدث الطرق .

٣ — التعقيم فى الزجاجات : يوضع اللبن فى زجاجات محكمة السد ، ثم توضع فى حمام مائى وتسخن لدرجة ١٤٥° فهرنهيت مدة ساعة ، ثم تبرد تدريجاً محافظة على الزجاج من الكسر ، حتى تصل درجة الحرارة إلى ٥٠ فهرنهيت .

« ثانيا » فى المنازل — يعقم اللبن فى المنازل باتباع إحدى الطرق الآتية :

١ — يعقم اللبن بإغلائه .

٢ — يمكن تعقيم اللبن باتباع الطريقة الثالثة السابقة التى اتبعت فى المعامل .

٣ - يعقم بإغلائه ثم تبريده فجأة بوضع إناء الإغلاء فى ماء بارد ثم تغيير مكلما ارتفعت حرارته
٤ - يعقم اللبن مدة ½ ساعة على حمام مائى ثم يبرد فجأة .

فوائد ومضار تعقيم اللبن : - يعمل على إيقاف نمو البكتريا وقتل الجراثيم المسببة الأمراض الخطرة ، مثل مرض الدفتريا والتيفود والحمى القرمزية ألخ . غير أنه بالتعقيم يفقد بعض خواصه الغذائية ويصير عسر الهضم لعدة أسباب أهمها .

١ - تجمد المواد الزلالية الذائبة . ٢ - تحلل سكر اللبن .
٣ - تماسك حبيبات الدهن . ٤ - تلف الفيتامينات فيه .

معامل الألبان

هى أماكن تبنى خاصة للبن وصناعته ومنتجاته ، ويشترط فى هذا المعامل أن تكون فى بناء مرتفع ، بعيدة عن البرك والمستنقعات والاصطبلات والمساكن ، وأماكن زراعة الخضر ذات الروائح ، كالكرنب واللفت والثوم والفجل ألخ وبعيداً عن أى مصدر تنبعث منه روائح كريهة وأنواع البكتريا المختلفة . إذ أن اللبن ومنتجاته سريع الامتصاص للروائح والبكتريا ، ويلاحظ فى بناء هذه المعامل شروط خاصة لضمان نجاح المنتجات لأنها تصنع على نطاق واسع . ويمكن عمل الجبن والزبد وغيرها من المنتجات بالمدارس ، لذلك سنقصر الكلام على معامل الألبان بها .

معامل الألبان بالمدارس

١ - الموقع : تختار حجرة كبيرة بعيدة عن دورة المياه وبناء المدرسة . وأن تكون وجهتها بحرية غربية خالصة الهواء من جميع جهاتها

٢ - الجدران : يجب أن تكون الجدران مرتفعة بين ٤ أو ٥ أمتار ، وأن يبطن داخلها بالقشانى أو الرخام أو الطوب المصقول أو الأسمنت أو ما شابه ذلك ، لارتفاع ١٫٥ - ٢ مترين وذلك لسهولة التنظيف ومقاومة المياه ، وتبنى بها الأحواض اللازمة وقد تغطى جوانب المعمل الخارجية خصوصاً الجهتين الشرقية ، والقبلية بمظلة تحجب عنها أشعة الشمس كما تزرع عليها نباتات متسلقة لنفس الغرض ولتلطيف الحرارة .

٣ - النوافذ : يحسن أن يكون عددها كافياً للإضاءة وتجديد الهواء ويجب وقايتها بالسلك أو الشبك لمنع الذباب من الدخول ويلاحظ أن تحجب أشعة الشمس المباشرة خوفاً من تعرض اللبن ومنتجاته للتلف .

٣ - يعقم بإغلائه ثم تبريده فجأة بوضع إناء الإغلاء فى ماء بارد ثم تغيير كلما ارتفعت حرارته
٤ - يعقم اللبن مدة ½ ساعة على حمام مائى ثم يبرد فجأة .

فوائد ومضار تعقيم اللبن : - يعمل على إيقاف نمو البكتريا وقتل الجراثيم المسببة للأمراض الخطرة ، مثل مرض الدفتريا والتيفود والحمى القرمزية الخ . غير أنه بالتعقيم يفقد بعض خواصه الغذائية ويصير عسر الهضم لعدة أسباب أهمها .

١ - تجمد المواد الزلالية الذائبة .　　٢ - تحلل سكر اللبن .
٣ - تماسك حبيبات الدهن .　　٤ - تلف الفيتامينات فيه .

معامل الألبان

هى أماكن تبنى خاصة للبن وصناعته ومنتجاته ، ويشترط فى هذا المعامل أن تكون فى بناء مرتفع ، بعيدة عن البرك والمستنقعات والاصطبلات والمساكن ، وأماكن زراعة الخضر ذات الروائح ، كالكرنب واللفت والثوم والفجل الخ وبعيداً عن أى مصدر تنبعث منه روائح كريهة وأنواع البكتريا المختلفة . إذ أن اللبن ومنتجاته سريع الامتصاص للروائح والبكتريا ، ويلاحظ فى بناء هذه المعامل شروط خاصة لضمان نجاح المنتجات لانها تصنع على نطاق واسع . ويمكن عمل الجبن والزبد وغيرها من المنتجات بالمدارس ، لذلك سنقصر الكلام على معامل الألبان بها .

معامل الألبان بالمدارس

١ - الموقع : تختار حجرة كبيرة بعيدة عن دورة المياه وبناء المدرسة . وأن تكون وجهتها بحرية غربية خالصة الهواء من جميع جهاتها

٢ - الجدران : يجب أن تكون الجدران مرتفعة بين ٤ أو ٥ أمتار ، وأن يبطن داخلها بالقيشانى أو الرخام أو الطوب المصقول أو الأسمنت أو ما شابه ذلك ، لارتفاع ١٫٥ - ٢ مترين وذلك لسهولة التنظيف ومقاومة المياه ، وتبنى بها الأحواض اللازمة وقد تغطى جوانب المعمل الخارجية خصوصاً الجهتين الشرقية ، والقبلية بمظلة تحجب عنها أشعة الشمس كما تزرع عليها نباتات متسلقة لنفس الغرض ولتلطيف الحرارة .

٣ - النوافذ : يحسن أن يكون عددها كافياً للإضاءة وتجديد الهواء ويجب وقايتها بالسلك أو الشبك لمنع الذباب من الدخول ويلاحظ أن تحجب أشعة الشمس المباشرة خوفاً من تعرض اللبن ومنتجاته للتلف .

٤ — أرض المعمل : يجب أن تكون من الأسمنت أو الأسفلت أو الرخام الموازيكون، وهو أحسنها ،وأن تكون خالية من الشقوق والفواصل التى قد تتجمع بها الأوساخ وبقايا اللبن وغيره فتصبح مأوى لأنواع البكتريا المختلفه ، وأن تكون هذه القناة مكشوفة السطح لسهولة تنظيفها وتطهيرها ، وتكون على إمتداد جوانب الحجرة وليست بوسطها .

٥ — مياة المعمل : المياة من ضروريات المعمل ، ويجب أن يكون نظيفاً ومن مستودع نقى ويجهز المعمل بأجهزة لتسخين المياه .

الأدوات اللازمة لمعمل الألبان بالمدارس — الأدوات الدائمة

العدد	الصنف	العدد	الصنف	العدد	الصنف
١	دولاب	١	مكيال سعة لتر	١	فراز
١	غلاية	٢	مكيال سعة نصف لتر	٢	مخض صغير
٦	طبق صاج كبير	٢	مكيال سعة ربع لتر	٢	أوانى صينى مفلطحة
٢	ماجور اسكندانى	١	مصفاء سلك		للقشدة
٢	مترد أو شاليه	١	مصفاء ألومنيوم	٢	مقصوصة صاج
٢	جردل زنك	٢	منخل شعر	٢	مغرفة صاج
٢	جردل صاج مدهون	١	آلة لاختبار اللبن	٣	ملاعق خشب طويلة
١	ميزان عادى		(جربر)	٦	زوج ملاعق للزبد
مجموعة	صنج	٦	زجاجات لبن سعة ١ كيلو	٣	سكينة خشب للزبد
٦	أنابيب اختبار وحامل	٦	« لبن سعة نصف كيلو	٤	قالب خشب لتشكيل الزبد
٢	سكينة من المطاط للزبد	٦	قالب خشب لتشكيل		حجم رطل ، $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{8}$ رطل
٦	أطباق زجاج للجنكات		الزبد حجم صغير أشكال	١	عصارة للزبد
٣	مخبار مدرج		مختلفة	٢	آنية لتسخين اللبن
١	آلة جيلاتى سعة ١	١٢	سلاطين لبن زبادى	١٢	ألواح صغيرة خشبية لتصفية
١	آلة جيلاتى سعة لترين	١٢	بقوطى للجبن	١	الجبن
١	ملعقة لتشكيل الجيلاتى	١٢	قطع صغيرة من الحصير	٢	ماصة
١	صندوق للبن الزبادى		الخاص بالجبن	١	موقد غاز رقم ٢ أو بوتاجاز
	والجنكت	٢	ملعقة خشب ذات كفة	١	ثلاجة
١٣	قوالب للجبن من		مسطحة « أسباتولا »	٢	ميزان حرارة فرنهيت
	حقنتين	١٢	قوالب للجبن (مخرمة)	٦	قوالب للجبن كاممبير
٦	قوالب للجبن جرفيه		ذات ثقوب	٦	قوالب للجبن بون لافيك
١	حمام مائى	٣	صيانة	١	لكومتر

كشف بالأدوات المستهلكة

العدد	الصنف	العدد	الصنف	العدد	الصنف
٦	أمتار شاش مرمر	١	أنبوبة منفحة جانكت	$\frac{١}{٢}$ ك	ورق الترشيح
قاروسة	قطن		(أقراص)	٢دستة	أكواب وورق مقوى
٦	متر بل كلة	زجاجة	أناتو للزبد		مختلفة الحجم
٦	فوط للتجفيف	لتر	غول (اسبرتو) أحمر	١٠٠	ملاعق خشب
١٠٠	سداد ورق لزجاجات اللبن	صفيحة	غاز (بترول)		صغيرة للجيلاتى
٢ ك	ورق زبد	٦	أكياس ملح ناعم	بكرة	دوبارة
١ ك	ورق لف للجبن وخلافه	٣ ك	ملح رشيد	دستة	كبريت
١	أنبوبة منفحة جافة	$\frac{١}{٢}$ ك	ورق مفضض	٦	فوط شبكة
	(أقراص)	١ ك	ورق نشاف		ثلج على حسب الحاجة

كشف بأدوات ومواد النظافة

العدد	الصنف	العدد	الصنف
٣	فرش بلاط	كيلو	صابون لغسل الأوانى
٣	فرش لغسل الزجاجات	«	صابون طرى للأرضية
علبة	جلاء نحاس	«	صابون لغسل الأيدى
كيلو	بوتاسا	«	لوف أبيض
٣ قطع	صابون نسناس		

القشدة

تعريف القشدة :

القشدة تحتوى على جميع محتويات اللبن بزيادة فى نسبة الدهن : وإن أساس فرز القشدة من اللبن مبنى على خفة الدهن الذى تطفو حبيباته على سطح اللبن ويسهل بذلك نزعها .

طرق فرز القشدة

تفصل القشده من اللبن باحدى قوتين :

(أولا) قوه الثقل: وكانت تستعمل فى جميع المعامل والمصانع وعزب الألبان وغيرها وغيرها إلى زمن غير بعيد ، وتطبق عمليا باتباع إحدى الطرق الآتية :

١ — استعمال الأوانى الغير عميقة (المفلطحة) .

يوضع اللبن الطازج فى الأوانى المفلطحة (قطرها ١٥ — ٢٥ بوصة وعمقها ٤ — ٦ بوصات) وتترك فى مكان بارد أو فى ماء بارد مدة ٣٦ ساعة يطفو فى أثنائها كل ما يمكن ارتفاعه من الدهن فتقشط طبقة القشدة المتكونة بمغارف مخصوصة ، وهذه الطريقة بطيئه ويفقد فيها كثير من الدهن يبلغ حوالى ٥ر — ١٪ .

وهناك طريقة أخرى وتعرف بالطريقة البلدية فى عمل القشدة وهى المتبعة فى محلات بيع الألبان وتتلخص فى الآتى :

(ا) يوضع اللبن فى اناء مفرطح ويرفع على النار ليغلى مع استمرار التقليب (وتعرف هذه المرحلة بمرحلة تسوية اللبن) .

(ب) ينزع اللبن من على النار ويرفع بمغرفة الى أعلى عدة مرات حتى تتكون رغوة على الوجه .

(ح) يوضع على نار هادئة جدا (مدفأة) وبدون حركة ويترك هكذا حتى الصباح .

وبمرور الوقت تطفأ المدفأة وتبرد طبقة القشدة من تلقاء نفسها وترتفع على السطح

(د) تقشط طبقة القشدة من على الوجه بأطباق مستديرة غير عميقة، وقد تشكل أصابع

٢ — استعمال الأوانى العميقة :

يوضع اللبن بعد الحلب مباشرة فى أوان قطرها من ٨ — ١٠ بوصات وعمقها من ١٨ — ٢٥ بوصة ويترك فى ماء حار مدة ١٢ — ٢٤ ساعة . ثم تقشط طبقة القشدة أو يسحب اللبن الفرز من فتحة خاصة بأسفل الإناء .

وفى الأرياف يستعاض عن مثل هذه الأوانى العميقة باستعمال الشالية ، ففيها تغسل الشالية جيدا ثم تدهن من الداخل باللبن الرائب وتترك لتجف ثم توضع فى فرن لتكوين طبقة داخلية ملساء من الكيزين ليساعد على منع العوائق فى صعود القشدة على السطح .

ويوضع اللبن الطازج فى هذه الانية وتترك فى مكان بارد حتى تطفو القشدة على السطح فتقشط كالسابق .

٣ — التخفيف بالماء :

وفيها يخفف اللبن بمقدار من الماء بقدر ثلثه أو مساو له ، ثم يترك فى مكان منخفض الحرارة مدة ١٢ ساعة ، فنفصل القشدة ويصفى اللبن من أسفل الاناء ، وهذه الطريقة سريعة

العمل غير أنها تفقد كثيراً من الدهن واللبن المنبق لا يصلح بعدها للاستعمال .

(ثانياً) قوة الطرد المركزى : وتستعمل هذه الطريقة حالياً ، وقدمحت الطرق الأولى تقريباً الا عند صغار المزارعين والتجار . وفى هذه الطريقة تستعمل آلة خاصة تسمى بالفراز ، وقد بنيت نظرية استعماله على أساس الطرد المركزى .

تركيب الفراز يتركب الفرازمن :

١ — القاعدة أو الحامال : وهى قطعة من الحديد مثبتة على قاعدة خشبية .

٢ — جسم الفراز : عبترة عن يد تتصل بمحور أفقى عليها أربعة من تروس فائدتهـــا تكبير السرعة . وآخرها مصل بالعمود الرأسى المركب عليه المخروط .

٣ — المخروط وتوابعه الداخلية : وهى أهم أجزاء الفراز وفيه يحصل فرز اللبن .

٤ — القـابلة أو حوض توريد اللبن : وهى اناء يوضع فيه اللبن وبأسفله صنبور وينزل منه اللبن .

استعمال الفراز :

١ — تركيب أجزاء الفراز النظيفة الجافة ثم يمرر فيه الماء الساخن قبل الفرز مباشرة .

٢ — يسخن اللبن الى درجة حرارة ١٠٠ — ١٠٥° فهرنهيت . ثم يصب فى القابلة بعد تصفيته ويكون الصنبور مقفلا .

٣ — توضع آنية لاستقبال كل من القشدة واللبن الفرز .

٤ — تدار اليد ببطء والصنبور مقفل وتزداد السرعة تدريجاً حتى تصل الى السرعة المطلوبة ويعرف ذلك بتميز صوت خاص يحدثه الفراز

٥ — يفتح الصنبور نصف فتحة مع الإدارة بنفس السرعة الى أن ينزل اللبن الفرز من فتحته الخاصة ، وحينئذ يفتح الصنبور فتحة كاملة ويستمر على نفس السرعة حتى تنزل القشدة من الفتحة الأخرى — يستمر على ذلك الى أن ينتهى مقدار اللبن الذى فى القابلة .

٦ — تفك أجزاء الفراز وتغسل جيداً بالماء البارد ثم الدافئ والصابون وتغمر بعد ذلك فى الماء مدة ١٠ دقائق ثم تجفف .

فائدة استعمال الفراز :

١ — الاقتصاد فى الوقت والعمل والمصاريف والمكان .

٢ — يمكن به الحصول على قشدة تحتوى على دهن بنسب مختلفة على حسب الطلب.
٣ — القشدة واللبن الفرز اللذان تحصل عليهما من الفراز يكونان على حالتهما الطبيعية
٤ — يفصل معظم الدهن الذى باللبن ولا يفقد منه فى اللبن الفرز إلا كمية صغيرة جداً عن أى طريقة أخرى .

تعقيم القشدة

تعقم القشدة فى درجة حرارة ١٦٠° فهرنهيت مدة تختلف بين ٢٠ — ٣٠ دقيقة ، ويلاحظ التقليب المستمر مدة التسخين حتى تتوزع الحرارة بالتساوى فى جميع أجزاء القشدة ثم تبرد تبريداً سريعاً حتى تصل حرارتها إلى درجة ٧٠° فهرنهيت .

فائدة التعقيم

١ — توحيد الصنف فى الطعم والشكل والقوام .
٢ — زيادة زمن التخزين بدون أن يتطرق إليها الفساد والتلف .
٣ — قتل البكتريا الضارة المسببة للأمراض ومنها ميكروب السل .

تسوية القشدة

هذه العملية فى الحقيقة عملية اختمار ؛ ففيها توضع القشدة فى أوان نظيفة مناسبة وتترك فى مكان بارد مدة يومين فى الصيف وثلاثة أيام أو أربعة فى أيام الشتاء . وهذه الطريقة تكسب القشدة القوام المرغوب فيه والطعم الجيد اللذيذ والنكهة الجيلة ؛ كذلك تساعد فى سرعة تجمع حبيبات الدهن عند عمل الزبدة .

غش القشدة : يضاف إلى القشدة عدة مواد لزيادة كثافتها مثل النشا أو محلول ماء الجير أو السكر .

الزبدة

هى مادة دهنية تنتج من مخض اللبن أو القشدة ؛ وتحتوى على كميات صغيرة من مكونات

اللبن غير الدهنية كالبروتين والسكر والرماد وحمض اللكتيك وعلى ما يضاف إليه من ملح أو مادة ملونة وتصنع الزبد عادة بطريقتين :

١ — الطريقة البلدية .   ٢ — الطريقة الأفرنجية .

(أولا) الطريقة البلدية:

الزبد المصنوع بهذه الطريقة إما أن يعمل من اللبن الحليب المتخمر أو من القشدة

فى الحالة الأولى : يوضع اللبن بعد حلبه فى القربة الخاصة ، ثم يضاف إليه لبن اليوم التالى وهكذا حتى تتكون الكمية الكافية لعملية المخض .

يمخض اللبن المتخمر بدفع القربة للأمام وسحبها إلى الخلف ، وينتج عن ذلك تكوين كتل الزبد التى يسمع لها صوت خاص ، تفصل هذه الكتل ويغسل سطحها بقليل من الماء البارد ويضاف إليها قليل من الملح وتشكل على حسب الرغبة . أما لبن الفرز الناتج فيصنع منه الجبن القريش أو لتغذية المواشى .

وفى الحالة الثانية : تحضر القشدة بطريقة المتردد السابقة ، فإذا كانت الكمية كبيرة توضع فى القربة وتتمم كالسابق أما إذا كانت الكمية قليلة لا تحتاج لمخضها فى القربة فتوضع القشدة فى الشالية وتحرك بعود من نبات يابس أو بأصابع اليد حتى تتكون الزبد ويتمم كالسابق .

وهذه الطريقة البلدية شائعة فى ريف مصر إلا أنها لا تخلو من أضرار انتشار الأمراض فيحسن العدول عنها باستعمال الفرازات الحديثة .

(ثانياً) الطريقة الأفرنجية :

الزبد المصنوع بهذه الطريقة يعمل من :

(١) اللبن الحليب المتخمر .   (٢) القشدة الطازجة .   (٣) القشدة المتخمرة .

والطريقة المثلى لعمل الزبد هى باستعمال القشدة المتخمرة وخطوات عملها كالآتى :

٢ — تبريد القشدة : بوضعها فى ثلاجة أو حجرة تبريد خاصة مدة ٦ — ٩ ساعات وذلك لإيقاف سرعة تقدم الحموضة .

٣ — تعديل قوام القشدة ودرجة حرارتها : لتساعد على سهولة التصاق حبيبات الدهن بعضها ببعض ، وأفضل درجة للحرارة تمخض عليها القشدة هى ٦٥ ف صيفا ، ٨٥° فهرنهيت شتاء ، وهذا التعديل يكون بإضافة ماء تتوقف كمية ودرجة حرارته على قوام القشدة ودرجة حرارتها

٤ — تحضير المخض : وذلك بتنظيفه نظافة تامة وتركيب أجزائه وإعداده للعمل .
٥ — تصفية القشدة : بقطعة قماش خاص أو منخل من الشعر أو السلك ثم وضعها فى فى المخض بحيث لا يزيد إرتفاعها على نصفه .
٦ — إضافة اللون : (الاناتو) بنسبة ١سم٣ لكل ٢٥ كيلو قشدة بقريه ، ٢ س م٣ لكل ٢ر٥ كيلو جاموسية .
٧ — عملية المخض : يدار المخض ببطء حتى يوزع اللون بالتساوى ثم يدار بسرعه ويلاحظ فتح صمام الغاز إذا استعمل النوع الخشبى الكبير الحجم . أما فى الأنواع الصغيرة الزجاجية فيستمر فى التحرك حتى تظهر حبيبات الزبد ثم يضاف الماء (ويسمى ماء الظهور) فى درجة حراره ٤٠ ف لخفض درجة الحرارة الناتجة من التحريك وتجميد حبيبات الدهن وتسهيل إزالة اللبن من المخض — ثم يفتح المخض وتصفى الزبد .
٨ — غسل الزبد بالماء : تغسل الزبد بالماء لإزالة العالق بها من اللبن لتجميد حبات الزبد ، ويجب أن تكون كمية ماء الغسل معادلة لكمية المخيض ، وتكرر هذه العمليه حتى يروق ماء الغسل المخض وتصفى الزبد .
٩ — تمليح الزبد : تترك الزبد مدة من ¼ — ½ ساعة فى محلول ملحى (بنسبة ½ كيلو ملح لكل ٣ لتر ماء بارد) وقد تملح الزبد داخل المخض باضافة الملح بنسبة ٢ — ٣ ملاعق لكل جالون من القشدة — أو تملح على المصرة باستعمال الملح الجاف بنسبة من ملء ١ — ٣ ملعقة شاى لكل كيلو ، وقد يستغنى عن عملية التمليح على حسب رغبة المستهلك .
١٠ — عصر الزبد وتجفيفه : يجفف الزبد باستعمال المعصرة الخاصة ، وذلك لمزج الملح والتخلص من الماء الزائد ، وتضغط وتجمع حبيبات الزبد إلى كتلة واحدة ليسهل تشكيلها ـ وفى حالة عدم وجود المعصرة الخاصة يعصر الزبد بضغطه بين المضارب الخشبية الخاصة ، وهذه الطريقة شائعة بالمدارس .
١ — تشكيل الزبد : يقطع الزبد بالسكين الخشبية ويخدم جيداً بالكفوف الخشبية وتشكل على حسب الطلب والرغبة إما قوالب أو أقراصاً أو أشكالا زخرفية .
١٢ — لف الزبد : يلف الزبد بورق مخصوص لا تنفذ منه الأدهان ثم يوضع فى الثلاجة وإما أن يستعمل كما هو أو يسيح ويصنع منه المسلى .

تسبيح الزبد : تفكك على النار وتصفى بمصفاة لفصل المواد الغريبة ثم ترفع على النار ثانياً مع التقليب باستمرار حتى يصفر لون اللبن الزائد ، ثم يرفع الإناء من على النار ويستمر في التحريك حتى تنخفض الحرارة نوعاً فتنقل الكمية الرائقة المروقة بالسمن وعادة تسكيل.

ويلاحظ أن نوع الزبد الجيد ينتج ٤ كيلو سمن من كل ٥ كيلو من الزبد .

ويجب وضع كمية من الملح الرشيدى تتراوح بين ½ ك ¾ كيلو لكل صفيحة سمن وذلك عند انخفاض درجة حرارتها .

تنظيف الأدوات : تغسل الأدوات المستعملة جيداً بالماء الساخن والصابون والفرجون ثم تعقم جيداً وتترك لحين استعمالها أما الأجزاء الحديدية المحتاجة للتزييت فتزيت بالزيت الخالص .

غش الزبد : يلجأ تجار الزبد إلى غشها بطرق شتى ، منها إضافة إحدى المواد الآتية :

١ — الدهون الرخيصة حيوانية أو نباتية مثل المرجرين وزيت جوز الهند .
٢ — إضافة كمية كبيرة من الملح لتزيد فى وزنها وكذا الدقيق والذرة المطحونة .
٣ — عدم عصرها جيداً ليزيد الماء فى وزنها .

الجبن

هى مادة غذائية كثيرة الاستعمال فى القطر المصرى ، ولها أنواع عدة قد تصل ٥٠٠ صنفاً وتصنع من اللبن ، ومكوناته التى لها علاقة بصناعة الجبن هى :

١ — الدهن أو الدسم : من أهم مكونات الجبن لذا تجب العناية بحفظ كل ما يمكن حفظه من هذا المركب فى الصنف المصنوع ، وأهميته فى صناعة الجبن تنحصر فيما يأتى :

(أ) يكسب الجبن قيمة غذائية كبيرة . (ب) يكسبه ليونة مميزة خاصة .
(ج) يكسبه ملمساً وطعماً شهياً لذيذا .

٢ — كيزين اللبن : هو العنصر الاساسى فى صناعة جميع أنواع الجبن ، إذ يتوقف عملها على خواص هذا المركب مع المنفحة فهو الذى يرسب بتأثيرها، وفوائده فى صناعة الجبن هى :

(أ) يحفظ الدهن فى الخثارة (الكتلة المتجبنة) ويحافظ عليه طول مدة العمل .
(ب) يحفظ الكمية المناسبة من الشرش فى الخثارة ويسمح للزائد بالمرور منها .

(ج) يكسب الجبن الصلابة والقوام المطلوب .

(د) يزيد فى قيمة الجبن الغذائية لأنه يمدها بالمواد البروتينية والنكهةوالرائحة الخاصة

٣ — الماء : يوجد فى اللبن بنسب تفوق النسبة المطلوبة لعمل الجبن ، وتختلف نسبته المطلوبة فى الجبن بين ٣٠ — ٧٠ ٪ على حسب الصنف . وله فائدتان :

(أ) يكسب الجبن نعومة وطراوة ، فهو يساعد الدهن فى هذه الحالة ، ولكن لا يمكن أن يحل محله .

(ب) يهيىء بيئة صالحة لعوامل النضج المختلفة ، وإن قلت نسبته فى الجبن عن ٠.٢٥ ٪ فان الجبن لا يستوى ولا يصلح للأكل مطلقا .

٤ — سكر اللبن : تنحصر وظيفته فى تكوين حمض اللكتيك الناتج من تخمره .

وهذا الحمض يتحد مع أملاح الكلسيوم التى باللبن فيحولها إلى أملاح ذائبة تساعد المنفحة على تجبين اللبن ، كما أن وجود حمض اللكتيك والأملاح الحمضية الناشئة من سكر اللبن توقف تكاثر أنواع البكتريا الضارة بالجبن .

٥ — أملاح اللبن : توجد بنسب ضئيلة جداً فى اللبن ، ولكنها عظيمة الأهمية ، إذ أن أملاح الكلسيوم الذائبة ضرورية جداً لتجمد اللبن بتأثير المنفحة .

المنفحة

سائل يستخلص من المعدة الرابعة للعجول الرضيعة ؛ وتوجد فى جميع الغدد الهاضمة للحيوان الثديى الصغير ، وتنقسم قسمين بحسب مصدرها .

منفحة حيوانية ؛ وأخرى نباتية .

وتحضر المنفحة تجاريا على أشكال مختلفة ؛ فتكون إما سائلة أو مسحوقا أوأقراصا .

وفى الريف تحضر المنفحة بتمليح المعدة الرابعة للحيوان الرضيع ، ثم تعلق فى الهواء حتى تجف ، وعند الاستعمال تؤخذ قطعة صغيرة منها وتوضع فى اللبن أو يذاب ما بالقطعة من المنفحة فى قليل من الماء ويضاف المحلول الناتج إلى اللبن .

تأثير المنفحة فى تجبين اللبن :

١ — تحول الكيزين إلى بارا كيزين .

٢ — تحول أملاح الكلسيوم العديمة الذوبان إلى أملاح قابلة للذوبان .

٣ — حينئذ تؤثر أملاح الكلسيوم الذائبة فى البراكيزين وتجمد فتصير كتلة واحدة

الشروط اللازمة لنجاح صناعة الجبن :

١ — يختار مكان دافئ معد للعمل .

٢ — يجب أن تكون جميع الأدوات الضرورية للاستعمال تامة النظافة .

٣ — اختيار لبن طازج وتعدل درجه حرارته إلى الدرجه المناسبه لعمل المنفحه وقت إضافتها .

٤ — ضبط كميه المنفحه مع تخفيفها بالماء وتقليب اللبن قبل إضافتها .

٥ — إضافه المنفحه إلى اللبن تدريجيا وفى جميع الجهات .

٦ — تقليب اللبن فى أثناء إضافه المنفحه وبعدها تقليبا كليا مدة بضع دقائق لتوزيعها جيداً فى اللبن .

٧ — تقليب اللبن بعد ذلك تقليباً سطحيا لخلط الدهن الصاعد باللبن .

٨ — استعمال ملح نقى خال من الشوائب وغير متميع .

٩ — الاعتناء بتعبئه الخثارة فى القوالب أو غيرها .

١٠ — تسوية الجبن على درجه حرارة ورطوبه مناسبه .

أنواع الجبن

ينقسم الجبن عموماً إلى بلدى وأفرنجى ومن حيث طراوته أو صلابته قسمين :

١ — جبن طرى ويحتوى على من ٤٠ — ٧٠ ٪ ماء مثل الدمياطى والكلومبير .

٢ — « جاف « « « ٣٠ — ٤٠ ٪ ماء مثل الجبن الرومى وسيقتصر الكلام هنا على أنواع الجبن البلدى الطرى .

أنواع الجبن البلدى الطرى

تصنع أصناف عدة من هذا النوع تتفق فى الصناعة وتختلف فى التسميه على حسب نوع اللبن الذى تصنع منه ، أو باختلاف الجهات كالدمياطى والمنزلاوى والفيومى تسمى باسم نوع اللبن كالجبن الضانى والقريش .

(١) الجبن الحالوم

هو نوع من الجبن البلدى الطرى ويدخل تحت هذا النوع الجبن القلماوى والفيومى والصعيدى والضانى ؛ وهو إما أن يؤكل طازجا ويسمى حالوما أو يخزن فى أوانى ويسمى حينئذ بجبن المش .

المقادير : لكل ٥٠ كيلو لبن كامل ١٠ سم منفحة .

ملحوظة : وتختلف هذه النسبة باختلاف نوع المنفحة وحينئذ تتبع التعليمات التى على زجاجة سائل المنفحة أو بداخل أنبوبة الاقراص الخاصة .

الطريقة :

١ — يصفى اللبن وترفع درجة حرارته إلى ٩٥°ف .
٢ — يقلب اللبن وتضاف المنفحة تدريجاً مع التقليب الجيد الكلى ثم يقلب سطحه .
٣ — يغطى ويترك فى مكان دافىء حتى يتم تجبنه (من ٢ — ٣ ساعات) .
٤ — تبعأ الخثارة فى البقوطى الخاص وذلك فى الجبن الضانى والفيومى .
٥ — يوضع البقوطى على لوح خشبى لتصفية الشرش ؛ أما الحصيرة فتملق ليسهل تصفية الشرش .
٦ — تترك للترشيح حوالى يومين مع تقليبها كل ١٥ ساعة مرة .
٧ — تقلب أقراص البقوطى ؛ أما ما بالحصيرة فيقطع قطعاً متساوية تزن حوالى ¼ كيلو .
٨ — تملح الأنواع جميعاً بعد التصفية بنشر الملح الناعم عليها أو تقليب الملح وقد يملح اللبن قبل تخثيره .
٩ — يترك الجبن للتمليح ولزيادة الترشيح مدة يوم أو يومين .

(٢) الجبن القريش

تعمل من لبن الفرز وتصنع كالجبن الحالوم تماما مع استعمال كمية أقل من المنفحة .

المقادير : ٢٥ كيلو لبن فرز — ٤ س م^3 منفحة .

(٣) جبن المش

تختلف طرق عمله باختلاف الجهات وتنحصر فى ثلاث طرق .

الطريقة الأولى :

١ — يملح الجبن بملح ناعم مع الشطة ثم تنشر للتصفية .

٢ — توضع فى الإناء الخزفى حتى يمتلىء ، ثم يكشف عنها فى الايام التالية لملئها لتكملة النقص ـ تكرر هذه العملية حتى يتم ملؤها .

٣ — تملأ تماما بالمصل المغلى البارد المملح وتترك ٤٥ .

٤ — يصفى الشرش ويملأ الإناء باللبن المغلى البارد المملح ويوضع على سطحه شاشة محتوية على قليل من الحلبة والبوركس وعرق الحلاوة لوقاية الجبن من الدود .

٥ — تسد سداً محكماً وتترك لحين استعمالها على حسب رغبة الآكلين .

الطريقة الثانية :

١ — يرص الجبن بعد تصفيته جيداً فى الإناء الخزفى ويصب عليه اللبن المغلى البارد المملح حتى يمتلىء الإناء تماما .

٢ — توضع الشاشة المحتوية على قليل من الشطة والبوركس .

٣ — يصب على السطح قليل من الزيت الطيب أو الفرنسى ، وتسد سداً محكما وتترك حتى تستوى .

الطريقة الثالثة :

يؤتى بفضلات منتجات الألبان مثل الشرش والمخيض ولبن الفرز وبقايا تسييح الزبدة (المرتة) وتضاف هذه جميعاً على الجبن بعد رصها فى الاوانى الخزفية . ويضاف إليها قليل من المش القديم كخميرة ، وتترك فى مكان منخفض الحرارة مدة ما بين سنة أو سنتين أو أكثر .

(٤) الجبن الدمياطى

المنفحة { السائل ٥ — ٨ س م٣ / الأقراص ½ قرص / المسحوق ¼ جرام

٢٥ كيلو لبن حليب

٥ر٢ كيلو ملح

الطريقة :

١ — يذاب الملح فى جزء من اللبن ثم يضاف للجزء الباقى ويصفى المقدار كله .

٢ — تنظم درجة حرارة اللبن من ٩٠° — ٩٥° ف صيفاً ، ١٠٠ — ١٠٥°ف شتاء

٣ — تخفف المنفحة السائلة بأربعة أو خمسة أمثال حجمها بالمـــاء ، أو تذاب فى قليل من الماء إن كانت صلبة .

٤ — تضاف المنفحة مع التقليب الجيد الكلى ثم السطحى ويستغرق ذلك من ١٠ — ١٥ دقيقة ، وتترك لتتجبن ، مع ملاحظة تغطيتها من ٢ — ٣ ساعة .

٥ — تعبأ الخثارة :ـ

(أ) فى القوالب :

١ — تعبأ فى قوالب صفيح صغيرة مثقبة من الجوانب والقاع كما أن لهـــا غطاء مثقباً أيضا .

٢ — يوضع الجبن أيضا على موائد التصفية ثم تترك للترشيح ، حتى إذا جفت نوعا مايوضع عليها الغطاء وتقلب حتى يتم الترشيح .

(ب) فى أطر من الخشب مربعة الشكل مبطنة بقماش الكلل :

١ — تنقل الخثارة بمغرفة كبيرة إلى هذه الأطر الخشبية وتترك للرشح حتى إذا جفت توضع عليها ألواح خشبية وتنقل .

(ج) فى قماش الكلل :

١ — تعبأ الخثارة بالكبشة فى القماش وتربط أطرافه على شكل صرر ،

٢ — توضع الصرر على حامل التصفية ويجمد رباط القماش حينا لحينا لتصريف الشرش ويستغرق ذلك يوما كاملا .

٣ — توضع أطراف القماش بداخل ثقب فى أقراص كبيرة من الخشب وتوضع أثقال على هذه الأقراص حتى يتم الرشح وتصل الجبن إلى الصلابة المطلوبة .

٤ — يقلب اللبن من القوالب أو يزال من الأطر الخشبية أو يفك من القماش ثم يقطع كل من النوعين الاخيرين ويوضع الجميع فى الشرش المملح نحو أسبوع .

ملاحظات :

١ — يمكن عمل أصناف من الجبن الدمياطى بعضها قليل الدسم إلى ¼ الدهن فى اللبن أو إلى نصفه أو ثلاثة أرباع وتصنع بنفس الطريقة السابقة .

٢ — تختلف طريقة عمل الجبن فى دمياط عما سبق ذكره فى :

طريقة تسخين اللبن - كمية الملح المستعملة - درجة حرارة التنفيح - القماش المستعمل التصفية - مدة التصفية .

(٥) الجبن المزلاوى

الجبن المزلاوى نوع يمتاز بطراوته ونعومته ولذة طعمه ويباع قطعا صغيرة إما طازجة أو جافة . فالنوع الطازج يعمل كالجبن الدمياطى غير أن التمليح يكون بعد خروج الخثارة من قوالب الصفيح الصغيرة المثقبة المعدة ، أما الصنف الجاف فيشبه الجبن الحالوم فى تحضير الخثارة ثم يصب فى حفر صغيرة تعمل فى أرض الملاحات فيمتص الملح جميع الشرش حتى تصبح بعد مضى عدة أيام جافة غير منتظمة الشكل ، وعند استعمال هذا الصنف للأكل ينقع فى الماء العذب مدة ٢٤ ساعة مع تغييره آنا فآنا حتى يصير الجبن طرياً ناعم الملمس .

(٦) الجبن بالقشدة

ويصنع هذا النوع من :

١ — القشدة فقط : الخفيفة ، أو المتوسطة ، أو السميكة ، أو المزدوجة .

٢ — لبن + قشدة :

أولا — جبن القشدة الخفيفة

المقادير : ٢٫٥ كيلو قشدة خفيفة ، ٢ سم٣ منفحة ، حوالى ½ : ١ ملعقة شاى من ملح نقى

الطريقة :

١ تعدل درجة الحرارة من ٦٠ — ٦٥ف .

٢ — تضاف المنفحة بعد تخفيفها ثم تقلب جيداً ليسهل مزجها بالقشده .

٣ — تغطى وتترك مدة ٨ — ١٣ ساعة حتى تتجبن .

٤ — توضع الخثاره فى قطعة قماش من الكتان وتعلق فى مكان نظيف شديد الهواء (ويلاحظ ألا تزيد زنة الخثارة عن ٥ كيلو ليسهل رشحها) مدة من ٢ — ٣ أيام .

٥ — تفتح قطعة القماش مرتين كل يوم على الاقل ، وتقشط القشدة اللاصقة على الشاش بسكين ، ويمزج باللبن السائل الذى بالوسط ، ويستحسن تغيير القماش مرة على الاقل فى أثناء الرشح .

٦ — تنزع من القماشة عندما يكون قوامها مناسباً (كالعجين) ويمزج جيداً بالملح الناعم ليساعد على حفظها و يعطيها الطعم المطلوب .

٧ — تشكل الجبن على حسب الرغبة ، إما لمربع أو مستطيل أو مستدير ، وذلك بأن يبطن القالب بورق زبد ويملأ بالجبن المذكور . ثم يغطى القالب بورقة أخرى ويثقل حتى يتشكل ثم يرفع من القالب .

٨ — يلف فى ورق قصدير أو يوضع فى علب خاصة من الورق المقوى ، عادة تنتج هذه الكمية من القشدة ١٥ قطعة من الجبن زنة الواحدة من ١٥٠ - ١٧٠ جرام .

ثانياً — جبن اللبن بالقشدة رقم (١)

المقادير : ٥ر٢ كيلو لبن ، ١ ١/٤ كيلو قشدة ، ١/٢ ١ سم^٣ منفحة ، ملعقة شاى من ملح نقى .

الطريقة :

١ — تعدل درجة حرارة المخلوط من ٦٠° - ٦٥° فهرنهيت .

٢ — تضاف المنفحة وتقلب تقليباً كلياً مدة ٨ دقائق ثم سطحيا مدة ٧ دقائق .

٣ — يغطى المخلوط ويترك حتى يتجبن من ١٥ — ١٨ ساعة .

٤ — تغرف الخثارة فى قطعة قماش تشبه فوط المائدة تسمى Huck a Back ثم تربط وتعلق فى مكان ليس به تيارات هوائية مدة من يوم إلى يومين حتى يتم الرشح ، مع ملاحظة قشط القشدة اللاصقة بالقماش ومزجها بخليط اللبن من حين لآخــــر . يستحسن تغيير قطعة القماش مرة على الاقل .

٥ — تنزع من القماش ويرش عليها الملح ويخلط بها جيداً .

٦ — تشكل على حسب المراد (يجب تبطين القوالب بورق نشاف أو مايشابهه ويوضع

القالب على لوح من الخشب مغطى بحصير الجبن (وذلك بكبسها فى القوالب المعدة بملعقة مناسبة وتركها نحو ساعة) .

٧ — تقلب من القوالب وينزع الورق ثم تلف فى ورق زبد وأخيراً ورق قصدير . وهذه الكمية تنتج ١٢ قرصا من الجبن وتؤكل عادة طازجة ويمكن حفظها فى ثلاجة مدة أسبوع بدون تلف .

جبن اللبن بالقشدة رقم (٢)

المقادير :

٨ كيلو لبن جاموس	٢ كيلو قشدة طازجة
٥ - ٦ ملاعق ملح نقى	½ قرص منفحة أو ٥ر٢ سم^3 منفحة سائلة

الطريقة :

١ — يضاف الملح الى اللبن وهو بارد ويصفى بشاشة على القشدة ويقلب الخليط جيدا .

٢ — يرفع على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى تصل الحرارة ١٨٠° ف .

٣ — يرفع الخليط من على النار ويبرد الى درجة ١٠٠ ف .

٤ — تضاف المنفحه المخففة ويقلب الخليط تقليباً كلياً مدة ٥ دقائق ثم يترك لينجبن ويستغرق ذلك حوالى ساعة .

٥ — تعبأ الخثارة فى القوالب الخاصة أو تربط فى قماش وتترك للرشح وتنقل كما فى الجبن الدمياطى .

٦ — تنزع من القوالب فى اليوم الثالث وتؤكل طازجة لأن هذا الصنف لا يتحمل البقاء طويلا ، وهذه الكمية تنتج حوالى ٤ كيلو جبن .

٧ — جبن اللبن الزبادى

تعمل من اللبن وطريقة عملها كالآتى :

١ — يوضع اللبن الزبادى فى شاشة تربط وتعلق لتصفية الشرش مدة من ٥ر١ - ٢ يوم مع ملاحظة التقليب حينا لحينا لإسراع عملية الترشيح .

٢ — تكرر وتوضع فى برطمان ويصب عليها كمية كافية من زيت الزيتون النقى .

٨ — الجبن بدون المنفحة .

ويتجبن هذا النوع من الجبن بتأثير حمض الليمونيك بدلا من المنفحة .

المقادير : لكل كيلو لبن ٣ سم^{3} عصير ليمون — قليل من الملح.

الطريقة :

١ — ترفع درجة حرارة اللبن إلى ٢٠٠°ف ، ثم يضاف عصير الليمون مع التقليب باحتراس . يوضع الإناء في الهواء ويقلب مرة كل ١٠ دقائق حتى يبرد .

٢ — تغرف الخثارة في البواقيط ويضغط عليها جيداً ثم تترك مدة ساعتين .

٣ — تقلب الأقراص على حصر وتملح بقليل من الملح ، وهي من الأنواع التي تؤكل طازجة

اللبن الزبادى

اللبن الزبادى من الأصناف المتخمرة ، وقيمته الغذائية كبيرة ، علاوة على سهولة هضمه بسبب الحموضة المتكونة فيه ، والتي توقف عمل الميكروبات التعفنية والمرضية في الأمعاء .

ويعمل الزبادى بطريقتين : (ا) طريقة المعامل (ب) الطريقة المنزلية .

(أ) طريقة المعامل

١ — يصفى اللبن (ويستحسن استعمال اللبن الجاموسى) ويوزن .

٢ — ترفع درجة حرارة اللبن على حمام مائى ١٩٠° ف ويترك على هذه الصريقة مدة ١٠ — ١٥ دقيقة .

٣ — يبرد بسرعة (بوضعه فى إناء محتو على ماء بارد مع تغييره كلما سخن) حتى تصل درجة الحرارة حوالى ١٠٠ — ١٦٠° ف .

٤ — تمسك قطعة من خميرة اللبن الزبادى وتمزج بقليل من اللبن السابق ثم تضاف بقية اللبن وتقلب فيه (ملء ملعقة خميرة لكل ٤ كيلو لبن).

٥ — يعبأ اللبن فى الأوانى الخاصة النظيفة وتوضع فى دولاب التسوية وتترك مدة ٤ — ٥ ساعات على درجة ١٠٠ — ١٠٦°ف.

٦ — ينزع من دولاب التسوية ويترك ليبرد أو يحفظ فى ثلاجة.

« ب » الطريقة المنزلية

١ — يغلى اللبن مدة ١٠ دقائق مع التقليب المستمر ويعبأ مباشرة فى الاوانى الخاصة ، وذلك بصب اللبن ببطء ومن على ارتفاع .

٢ — تمزج الخميرة (ملعقة شاى لكل ½ كيلو لبن) جيداً وتخفف بقليل من اللبن .

٣ — تضاف الخميرة للأوانى بدون تقليب وذلك بوضعها من أحد الجوانب حتى لا تتأثر طبقة القشدة المتكونة فى أثناء صب اللبن .

٤ — تترك الاوانى فى مكان دافىء بجانب النار الهادئة وتستغرق حوالى ٦ ساعات

الجنكت Juuket

هو نوع من اللبن المتخمر ويمتاز بسهولة هضمه وعلو قيمته الغذائية ، ويقدم للمرضى والاطفال والضعفاء أو للأصحاء مع الفاكهة المطهية ، وتستعمل منفحة خاصة لهذا النوع إما سائلة أو أقراصاً ، وتعرف برنت الجانكت Jnnket Rennet ، وتختلف نسبة استعمالها باختلاف النوع المستعمل ، ويجب اتباع التعليمات المرافقة للسائل أو أنبوبة الاقراص .

وغالباً تستعمل المقادير الآتية : كيلو لبن ، مبشور جوزة الطيب أو الفانيليا ، ملعقة شاى منفحة ، ملء ملعقة شاى سكر .

الطريقة :

١ — يسخن اللبن لدرجة حرارة الدم « ٩٨° » ف .

٢ — يحلى اللبن بالسكر وتضاف الفانيليا فى حالة استعمالها .

٣ — تضاف المنفحة وتقلب باحتراس وخفة مرة أو مرتين حتى تتوزع فى اللبن .

٤ — تصب توا فى طبق بلورى أو فى كؤوس أو سلاطين صينى أو زجاج صغيرة .

٥ — تترك بدون حركة بعيدة عن التيار الهوائى حتى تجمد ويستغرق ذلك من ١٫٥ — ٢ ساعة . يرش على السطح جوزة الطيب المبشور ، وقد تزخرف بالفستق أو الكريز

جانكت القهوة

يضاف ما يكفى من القهوة أو روح القهوة للبن وتعمل كالجانكت السابق .

جانكت بالشيكولاتة

١ — يذاب ملء ملعقة كبيرة من شيكولاتة لكل لتر لبن على نار هادئة مع التقليب بحيث لا تزيد حرارة اللبن على ١٥٠°ف .
٢ — تعدل الحرارة حتى تصل ٩٨°ف ثم تضاف المنفحة بالكمية السابقة وتكمل .
٢ — تجمل بالفستق والكريز على حسب الرغبة .

جانكت بالكريمة

تعمل كالجنكت العادية ثم يغطى سطحها بعد أن تجمد بالكريمة المخفوقة ويرش السطح بخليط من القرفة والسكر المسحوق .

المواد الرافعة

الهواء — الخمائر — مساحيق الخبز

عند عجن الدقيق بالماء تتكون عجينة لزجة من امتزاج المادة المسماة بالجلوتين Giulten بالماء ، وعند خبز هذه العجينة نحصل على قطعة خبز صماء صعبة المضغ عسرة الهضم .

ومن هنا وجدنا أنه من الضرورى فى عمل الفطائر والكعك والخبز إدخال الهواء أو غاز ثانى أكسيد الكربون الذى يرفع العجين بتمدده بالحرارة فى أثناء الخبز فيعمل على خفته وسهولة هضمه .

طرق رفع العجين

(أولا) بالهواء : يمكن إدخال الهواء فى العجين بإحدى الطرق الآتية :
١ — ينخل الدقيق كقاعدة أساسية فى عمل جميع أصناف الخبز والكعك ألخ .
٢ — يفرك المادة الدهنية فى الدقيق ورفعه لأعلى بأطراف الأصابع ، كما فى عمل أنواع الفطائر والكعك ألخ .
٣ — بإضافة البيض المربوب جيداً — الكعك الأسفنجى .
٤ — بضرب العجينة نفسها — كما فى عمل الخبز والكعك .
٦ — بإضافة بياض البيض المربوب الجامد — كما فى عمل النقيطة والتورت .
(ثانياً) بالغاز . « غاز ثانى أكسيد الكربون » . ويمكن إدخاله باستعمال إحدى المواد الرافعة المختلفة الآتية :

(ا) الخيرة بأنواعها yeast .

(ب) مساحيق الخبز وأنواعها وهو :

١ — مسحوق الخميرة الجافة Baking powder

٢ — كريم الطرطريك وبيكربونات الصوديوم .

٣ — اللبن المحمض Sour Milk - اللبن الزبادى أو الرائب وبيكربونات الصوديوم .

٤ — الخل أو الليمون وبيكربونات الصوديوم .

٥ — كربونات النوشادر .

الملخص : بإضافة الهواء أو غاز ثانى أكسيد الكربون بإحدى المواد الرافعة تتمدد العجينة ، ويكون الجلوتين أكياساً صغيرة تمتلىء بالغاز وتتجمد بالحرارة ، وبذا لا يسمح للغاز بالخروج ، فينتج فطيراً خفيفاً وخبزاً اسفنجيا سهل المضغ والهضم .

أولا — الخمائر

الخميرة عبارة عن نبات فطرى موجود فى الجو ولها نكهة حسنة وهى غنية بفيتامين «ب» وتساعد على منع الخبز من الجفاف السريع — وتخرج منها أنزيمات ، وهى مواد معقدة التركيب تكون فعالة جداً فى درجة ٤٠° — ٤٥° سنتجراد إلا أنها تقل إذا ارتفعت درجة الحرارة فوق ٦٠ سنتجراد ويقف نموها إذا كانت الحرارة منخفضة .

والأنزيمات التى تحتوى عليها الخميرة ثلاثة .

١ — الديستاز Diastase - ولها القدره على تحويل النشا إلى سكر .

٢ — انفرتاز Invertase - وتحول السكر إلى سكر فاكهة وسكر عنب .

٣ — زيماز Zymase - وتحول سكر العنب أو الفاكهة إلى كحول أثيلى وثانى أكسيد كربون . عند مزج الخميره بالعجين تحدث فيه التفاعلات الثلاثة السابقة إذا ما توافرت الشروط الآتية :

١ — الدفء المعتدل : ٢ — الرطوبة . ٣ — الغذاء الكافى . السكر .

عند وضع هذا العجين فى الفرن يتمدد ثانى أكسيد الكربون ويتبخر الكحول والماء وبذلك يرتفع العجين . ولكن الحصول على خبز مسامى بهذه الطريقة يعرض العجين إلى فقد جزء من وزنه بتأثير تحويل الخمائر لبعض المواد الغذائية الموجوده فيه إلى كحول وثانى

أكسيد الكربون . وهذا السبب الأخير دعا إلى التفكير فى طريقة أخرى لرفع العجين وهى استعمال ماء مشبع بثانى أكسيد الكربون فى عملية العجن ويسمى الخبز فى هذه

هذه الحالة خبزاً مشبعاً بالغاز ، ويصنع بالكيفية الآتية :

يعجن الدقيق بماء مشبع بثانى أكسيد الكربون تحت ضغط مرتفع فى أوعية حديدية مقفلة ، ثم تشكل العجينة بالأشكال المطلوبه وتخبز بسرعة ، وفى أثناء الخبز يتمدد ثانى أكسيد الكربون بتأثير الحراره ويجعل الخبز مساميا ، وهذه الطريقة مستعملة فى المدن الكبيره مثل لندن وباريس وهى سريعة ولا يفقد الخبز فيها شيئاً من وزنه ، ولكنها تكسبه طعما غير حسن ، ويعزى ذلك إلى نقص مواد معينة تنتج من الخبز من تأثير الخمائر فى الدقيق .

أنواع الخمائر

١ — **الخميرة البلدى** : وتؤخذ من الرغيف البلدى بعد تركها ٢٤ ساعة فى مكان دافى حتى يمكن تكاثر نبات الخميره .

٢ — **خميرة البيرة** : يكون مفعولها أقوى وأسرع من الخميره البلدية .

٣ — **الخميرة السائلة** : وتستخرج من تخمر الخبز أو الشعير ولا تستعمل كثيراً ، ولكن يمكن استعمالها بدلا من الخمائر الأخرى .

تجارب عملية لبيان شروط نمو الخميره رقم ١

نأتى بثلاثة أكواب ونضع فى كل مقداراً معينا من الخميره ومقداراً معيناً من الماء والسكر والدقيق .

رقم	التجربة	النتيجة
١	الماء فى الكوب (ا) يكون بارداً وتوضع فى مكان بارد	لم يظهر أى تغير
٢	الماء فى الكوب (ب) يكون دافئاً وتوضع فى مكان دافىء	ظهرت فقاقيع كثيرة دلالة على تصاعد غاز
٣	الماء فى الكوب (ج) يكون مغلياً وتوضع فى مكان دافىء	لم يظهر أى تغير لأن نبات الخيرة يختل بارتفاع الحرارة .

تجارب عملية لبيان شروط نمو الخميرة رقم ٢

رقم	التجربة	النتيجة
١	تمزج ½ ملعقة شاى خميرة بملعقة كبيرة دقيق جاف وتترك مدة نصف ساعة	لم يظهر أى تفاعل
٢	تعاد التجربة بإذابة الخميرة بماء بارد ثم إضافة الدقيق وتركها فى مكان بارد مدة ½ ساعة	لم يظهر أى تفاعل
٣	تعاد التجربة رقم ٢ مع تركها فى مكان دافىء	ارتفعت العجينة
٤	تعاد التجربة باستعمال ماء دافىء ووضعها فى مكان دافىء	ارتفعت العجينة كثيراً
٥	تكرر التجربة رقم ٤ بإضافة ربع ملعقة شاى سكر للخميرة	كانت النتيجة حسنة وارتفعت أكثر من رقم ٤
٦	تكرر التجربة باستعمال الماء المغلى ووضعها فى ماء ساخن	لم يظهر أى تفاعل
٧	تكرر التجربة رقم ٥ وتترك مدة ساعة ونصف	ارتفعت العجينة ثم هبطت ثانياً

النتيجة العامة لشروط نمو نبات الخميرة : يجب أن يتوافر الآتى :

١ — الدفء المعتدل : كحرارة الجسم ٢ — الرطوبة ٣ — الغذاء : السكر والدقيق

ثانيا — مساحيق الخبز أو المساحيق الفوارة

مسحوق الخميرة Baking Pawder

يتكون من حامض «كريم الطرطريك أو حامض الطرطريك» . وقلوى «بيكربونات الصوديوم» بنسبة ٢ حامض : ١ قلوى مع إضافة مادة نشوية مثل مسحوق الأرز أو دقيق العلب الذى يمتص الرطوبة ويساعد على مزج محتوياتها بعضها ببعض ، ويحول دون تماسك بعض أجزائها ، لذلك وجب تغطيتها جيداً حتى لا تصل إليها الرطوبة فتعمل على حدوث التفاعل «تكون ملح وخروج غاز ثانى أكسيد الكربون» ولذا يضاف هذا المسحوق دائما فى الملعقة الأخيرة من الدقيق — أو فى آخر مزيج خفيف ويوضع الخليط مباشرة فى الفرن .

ومن المعلوم أن حامض الطرطريك حامض قوى،لذلك إذا ما استعمل بدلامن كريم

الطرطريك وجب أن تتعادل نسبته مع القلوى ، وفائدة كريم الطرطريك تنحصر فى عدم خروج الغاز قبل تعرضه للحرارة .

وزيادة مسحوق الخميرة فى العجين وخصوصاً فى البسكوت والكعك الصغير تؤدى إلى جفافه وتعطى للكعك الكبير طعماً غير مقبول نتيجة وجود أملاح طرطرات الصودا Tyrtrate of Soda المتخلفة عقب التفاعل .

نسبة مقدار الخميرة الدقيق :

١ — فى الأنواع البسيطة — تكون بنسبة ملعقة شاى خميرة لكل ½ كيلو دقيق إذا كانت المادة الدهنية الموجودة تعادل ½ مقدار الدقيق .

٢ — فى الأنواع الدسمة نوعا — ½ ملعقة شاى خميرة لكل ½ كيلو دقيق إذا كانت نسبة المادة الدهنية تعادل ¾ مقدار الدقيق .

٣ — فى الأنواع الدسمة — قلما تستعمل .

تركيب الخميرة المنزلية Baking Pawder

المقدار رقم ١ : مقدار من كريم الطرطريك ، ½ مقدار من بيكربونات الصوديوم ، مقدار من دقيق الأرز .

المقدار رقم ٢ : مقادير متساوية من :
حامض الطرطريك : مسحوق الأرز أو الدقيق العلب -- بيكربونات الصوديوم

المقدار رقم ٣ :

٢٦٥ جرام من بيكربونات الصوديوم
٢٢٥ جرام من مسحوق الأرز أو دقيق العلب

١٥٠ جرام من حامض الطرطريك
١٥٠ جرام « كريم «

طريقة عملها :

١ — تخلط هذه المقادير بعضها ببعض وتنخل ثلاث أو أربع مرات .
٢ — تعبأ فى علبة محكمة الغطاء حتى لاتفقد مفعولها بتأثير الرطوبة الموجودة فى الجو .

إختبار الخميرة : ١ سم يضاف قليل من الماء المغلى إلى قليل من الخميرة ، فإذا حدث تفاعل وفوران دل ذلك على أن الخميرة صالحة للاستعمال .

٢ — **كريم الطرطريك وبيكربونات الصوديوم** — ومفعولها قوى ولكن يجب ملاحظة خلطها جيداً بالدقيق .

النسب المستعملة : مقداران من كريم الطرطريك : مقدار من بيكربونات الصوديوم .

ملحوظة : إذا زاد مقدار بيكربونات الصوديوم اكتسبت العجينة لونا قاتماً وطعما غير مقبول .

٣ — **اللبن الحمض مع بيكربونات الصوديوم** — حامض اللاكتيك Lactic Acid باللبن يتفاعل مع بيكربونات الصوديوم فيتصاعد غاز ثانى أكسيد الكربون ، وهذه هى الطريقة الشائعة فى عمل اسكنز Scones

٤ — **الخل أو الليمون وبيكربونات الصوديوم** — ويستعمل عادة فى العجينة البسيطة الخالية من البيض .

المقادير : ملعقة كبيرة خل إلى ½ ملعقة شاى بيكربونات الصوديوم .

٥ — **كربونات النشادر** : وتستعمل تجاريا — وقلما تستعمل المنازل — وتعرض البسكوت الخ لطعم غير مقبول إذا زادت

تجارب عملية لبيان تأثير المساحيق الفوارة

رقم	التجربه	النتيجة
١	تعجن ملعقه كبيرة دقيق وتخبز	ارتفعت قليلا لوجود الهواء ، ولكنها جافة وغير مقبولة للأكل
٢	تكرار رقم ١ مع استعمال ربع ملعقة شاى من مسحوق الخميرة	ارتفعت أكثر من رقم ١
٣	تكرر باستعمال ربع ملعقة شاى بيكربونات الصوديوم	كانت قاتمة اللون من الخارج والداخل طعمها قلوى وغير شهية للأكل
٤	تكرر باستعمال ربع ملعقة شاى من كريم الطرطريك .	ظهرت فقاعة كبيرة لوجود غاز — طعمها غير مقبول بالمرة

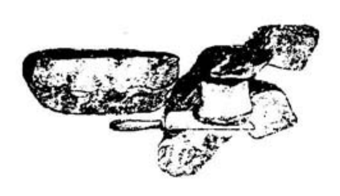
(تابع) تجارب عملية لبيان تأثير المساحيق الفوارة

رقم	التجربة	النتيجة
٥	تكرر باستعمال ربع ملعقة شاى من حامض الطرطريك	ظهرت فقاعة كبيرة لوجود غاز وطعمها حمضى غير مقبول
	تكرر باستعمال ½ ملعقة بيكربونات الصوديوم، ½ ملعقة حامض الطرطريك	النتيجة حسنة — والطعم جيد
	تكرر باستعمال بيكربونات الصوديوم وكريم الطرطريك .	النتيجة حسنة ـ والطعم جيد
٨	تكرر رقم ١ ولكن تترك مدة نصف ساعة قبل الخبز .	النتيجة أقل من رقم ٧ وذلك لأن بعض الغاز تسرب قبل الخبز

الخلاصة

١ — يستحسن استعمال خليط من بيكربونات الصوديوم وكريم الطرطريك كمادة رافعة بمقادير كافية لاتحادهما حتى لا يظهر الحامضى أو القلوى .

٢ — يجب الإسراع فى الخبز بعد وضع المادة الرافعة مباشرة .



الخبـــز

من الأغذية النباتية الهامة لحياة الإنسان — ومصدره الحبوب وأهمها القمح والذرة.

الحبوب

تنتمى الحبوب إلى الفصيلة النجيلية ، والجزء الذى ينتفع به الإنسان من هذه الفصيلة هو الثمرة ، لأن كل أفراد هذه العائلة تخزن مواد غذائية فى الثمرة يعيش عليها الجنين متى تهيأت له الفرص الملائمة لنموه فى المدة التى لا يستطيع فيها امتصاص غذائه من الأرض .

وتحتوى الحبوب على العناصر الغذائية الآتية بنسب تختلف باختلاف أنواعها .

بروتين — كربوهيدرات ، وأهمها النشا — دهن — مواد معدنية — ماء .

وتحتوى أيضا على كميات قليلة من السكر —أما السليولوز فيدخل فى تركيب طبقاتها الخارجية ، أما كمية الدهن فتختلف باختلاف الحبوب ، وقد تنعدم كما فى حالة الأرز - وتبلغ نسبة الأملاح المعدنية فى الحبوب حوالى ٢٪ وأهمها أملاح الكلسيوم والفوسفور وهى نفس الأملاح التى توجد فى الأغذية الحيوانية .

وتتركب الحبوب بصفة عامة من العناصر الغذائية السابقة بالنسبة الآتيه :

ماء من ١٠ : ١٢٪   بروتين من ١٠ : ١٢٪   مواد معدنية ٢٪

كربوهيدرات من ٦٥ : ٧٥٪   مواد دهنية من ½ : ٨٪

الجدول الآتى يبين النسب المئوية لهذه المواد فى بعض الحبوب

الحبوب	ماء	بروتين	دهن	كربوهيدرات	سيليولوز	مواد معدنية
دقيق القمح	١٢ر١	١٢ر٩	١ر٩	٧٠ر٣	١ر٦	١ر٢
الشوفان	٧ر٢	١٤ر٢	٧ر٣	٦٥ر٩	٣ر٥	١ر٩
الشعير	١١ر٩	١٠ر٠	٢ر٢	٧١ر٥	١ر٨	٢ر٦
الشعير اللؤلوى	١٢ر٧	٧ر٤	١ر٢	٧٦ر٧	ر٨	١ر٢
الأرز	١١ر٧	٧ر٩	٠ر٥	٧٩ر٥	—	٤ر٠

وأهم شيء يميز هذه المجموعة أحتواؤها على كمية كبيرة من الكربوهيدرات وقليل من البروتينات والدهن ، ولذا يجب تعويض هذا النقص عند إعداد الطعام فيؤخذ الخبز مع الزبد والجبن الخ . . .

الدقـــيق

يؤخذ الدقيق من الحبوب السابقة ، وتطلق كلمة دقيق عادة على دقيق القمح بأنواعه كالدقيق البلدى والاسترالى والهندى الخ . . . وعلى دقيق الذرة بأنواعه كدقيق الذرة والشامى والأمريكى .

تركيب حبة القمح

إذا عملنا مقطعاً طوليا لحبة القمح ووضعناه تحت المجهر (الميكروسكوب) فإننا نشاهد ما يأتى :



قطاع طولى فى حبة القمح

١ — حجرة صغيرة . تحتوى على الجنين الذى ينمو فيما بعد إلى نبات جديد ومن السهل أن يميز فى الجنين الجزء الذى ينمو إلى ساق وإلى جذر

٢ — حجرة كبيرة تحتوى على الاندوسبرم وهو مخزن الغذاء الذى يعيش عليه الجنين إلى أن يستطيع امتصاص غذائه من الأرض ، ويوجد بين الحجرتين غشاء رقيق وفائدته نقل الأندوسبرم إلى الجنين بعد تحويله إلى مادة قابلة للهضم .

٣ — الغلاف الخارجى « النخالة » وهو عبارة عن ست طبقات تكون السن والنخالة وتتركب من السليولوز ومواد معدنية ومواد ملونة والغرض منها وقاية الجنين والجدول الآتى يبين تركيب الأجزاء الثلاثة التى تكون حبة القمح .

المواد	النخالة	الأندوسبرم	الجنين	حبة القمح الكاملة
الماء	١٢٫٠	١٣	١٢٫٠	١٤٫٥
المواد الزلالية	١٦٫٤	١٠٫٤	٣٥٫٧	١٠٫٠
الدهن	٣٫٠	٠٫٨	١٣٫١	١٫٢
سكر ونشا	٤٣٫٦	٧٤٫٣	٣١٫٢	٦٩٫٠
سليولوز	١٨٫٠	٠٫٧	١٫٨	٢٫٦
مواد معدنية	٦٫٠	٠٫٧	٥٫٧	١٫٧

ويلاحظ من هذا الجدول أن الجنين غنى بالمواد الزلالية والدهنية ، وأن الأندوسبرم غنى بالنشا . أما النخالة فإنها غنية بالسليولوز .

عند طحن القمح نحصل على الدقيق وإذا استعمل هذا الدقيق كما هو فإنه يسمى دقيق كامل Whole meal Four ; وهذا الدقيق ، عسر الهضم ، ولذا يجب التلخص من النخالة بواسطة النخل ، وكذلك فى أثناء النخل تتخلص من الجنين .

هذا الجنين يحتوى على مادة دهنية تكسب الدقيق رائحة خاصة علاوة على وجود خميرة الديستاز فيه والتى تؤثر فى النشا الذى فى الدقيق وتحوله إلى مواد قابلة للذوبان كالدكسترين والسكر وهذه المواد تكسب الخبز فى أثناء خبزه لوناً أسمر يفقده شيئاً من جماله

وتتوقف قيمة الدقيق على العوامل الآتية :

١ ـ قوته : وهى مقدرة الدقيق على إخراج رغيف كثير الحجم ، وبعبارة أخرى مقدرة الدقيق على امتصاص كمية كثيرة من الماء والاحتفاظ بكمية كثيرة من الغاز . وهذه الخاصية تتوقف على الجلوتين الذى فى الدقيق .

٢ ـ لونه : يستحسن أن يكون لون الدقيق أبيض ، وكلما ازداد بياض الدقيق غلا ثمنه مثل الدقيق الأسترالى والهندى ، ويلجأ الناس فى بعض الأحيان إلى تبيض الدقيق بالطرق الكيمائية ويرجع لون الدقيق الأسمر إلى وجود مادة تسمى Carotin .

٣ ـ نكهة الدقيق : وتتوقف على الأختيار الشخصى وفى بعض الأحيان تكون نكهة الدقيق الذى ليس عرق لقلة الجلوتين حسنة . ويمكن الحصول على نتائج حسنة بخلط بعض أنواع الدقيق .

غش الدقيق

١ — يغش الدقيق بإضافة أنواع دقيق أخـــرى إليه كدقيق الذرة أو الأرز وهذا الدقيق « الذرة والأرز » يحتوى عـلى كمية أقل من الجلوتين . ولذا تقل القيمة الغذائيه للدقيق بخلطه بهذه الأنواع .

٢ — إن الرغبة فى الدقيق الأبيض اللون جعلت الناس يلجأون إلى تبييضه بالطرق الكيميائية كاستعمال ثانى أكسيد الأزوت والكلور .

٣ — كذلك يغش الدقيق بإضافة فوسفات الكلسيوم الحامضية ، وهذه المادة تساعد على إخراج عددا أكبر من الأرغفة ، وبذلك تقل القيمة الغذائية للرغيف ، علاوة على ضرر هـــذه المادة لاحتوائها عـلى كمية من كبريتات الكلسيوم فتصل أحيانا إلى ٥٠٪ .

العجـــين

عبارة عن خليط مكون من الدقيق والماء وقليل من الملح والمادة الرافعه به عادة هى :

(ا) الخميرة البلدية أو الأفرنجية Yeast

(ب) المساحيق الفوارة مثل Baking Powder

والعجين المستعملة فى رفع الخميرة يمكن تقسيمه ابو قسام الاتية :

(أولا) العجين المستعمل للخبز .

(ثانياً) العجين الدسم المستعمل لصنع خبز فينا وكعك الشاى والقرص ألخ ، وقد يزاد فى قيمته الغذائية بإضافة البيض والزبد والفاكهة .

(ثالثا) العجين الذى يصنع منه قوالب الحلوى الساخنة أو الباردة مثل البابا .

أولا — الخبز

ويختلف نوعه باختلاف طرق صنعه كالخبز البلدى والشمسى والشامى والفلاحى البتاو والمصبوب والافرنجى ألخ .

ويتوقف نجاح الخبز على الاتى :

١ — الدقيق : يجب أن تكون كمية الجلوتين به كبيرة ، إذ أن الجلوتين هو الذى يتجمد عند وضع العجين فى الفرن وبذا لا يسمح للغاز بالخروج .

٢ — الدفء : دفء الأدوات والمواد المستعملة .

٣ — المقادير الصحيحة : يجب أن تكون متناسبة ، وتتبع المقادير المذكورة فيما بعد بدون تغيير وخصوصاً فيما يختص بمقدار الخميرة كذا الملح الذى إن كثر مقداره عاق عملية التخمر .

٤ — التخمر : يحتاج إلى دفء ويجب ألا تزيد مدته على المدة المقررة فى مراحله المختلفة ويكون حجم الرغيف بعد تخمره ضعف حجمه الأصلى .

٥ — الخبز : — يخبز فى فرن حار فى مبدأ الأمر للأسباب الآتية :

ا — لقتل نبات الخميرة .

ب — تنفجر ذرات النشا ويتحول جزء منها إلى دكسترين ، وكرمل وهذا الأخير هو الذى يكسب القشرة الخارجية لونها ورائحتها .

ج — يتجمد البروتين الذى فى الدقيق وبذا يمنع الغاز من الخروج .

٢ — تهدأ الحرارة بعد ما يحمر لون الرغيف نوعا ويترك حتى يتم نضجه والمدة المقررة للخبز تختلف على حسب وزن الرغيف . فكل رغيف يزن حوالى ½ ك يحتاج إلى ¾ ساعة وذلك فى النوع الأفرنجى .

ملحوظة : يفقد العجين من ١٥ ٪ : ٢٠ ٪ من وزنه ، وهذا النقص ينشأ من تصاعد ثانى أكسيد الكربون وتبخر الماء والكحول .

٦ — اختبار نضجه وتعرضه للهواء :

١ — يعرف بضربه باليد فيسمع له صوت أجوف .

٢ — ينزع من القالب أو الصينية فى حالة الخبز الأفرنجى ويترك ليبرد موضوعا على أحد جوانبه ، أما فى الخبز البلدى فبعد خروجه من الفرن يفرد ليبرد .

أنواع الخبز

للخبز أنواع كثيرة ، وسنخص بالذكر الخبز البلدى والخبز الأفرنجى .

الخـــبز البلدى

الخميرة البلدية — عبارة عن مقـدار من العجين المتخمر مضافا إليـه كميـة من الدقيق وقليل من الملح « عجينة يابسة » تلف جيداً وتوضع فى مكان دافىء لتكاثر و نبات الخميرة . ولا يمكن استعمال هـــذه الخميرة . قبل مضى ١٢ ساعة ويمكن حفظها أياما وحينئذ تجف ويمكن استعمالها بعد إذابتها فى الماء الدافىء أو أخذ مقدار منها وعجنه بالدقيق والماء الدافىء والملح لعمل خميرة صالحة للاستعمال بعد مضى ١٢ ساعة عليها .

طريقة عمله :

١ — ينخل الدقيق ثم يعمل فى وسطه حفرة .
٢ — يصب فى الحفرة الماء الفاتر وقليل من الملح .
٣ — تعجن جيداً ثم تضاف إليها الخميرة الذائبة فى الماء الجافة أو الطازجة ، ويستمر فى العجن لتوزيع الخميرة وإدخال كمية من الهواء « الطب » إلى أن يترك العجين الأيدى بسهولة .
٤ — تعمل علامة تبعد عن سطح العجين بقدر ١ ١/٤ سم .
٥ — يغطى العجين بالقماش المعد تغطية تامة ويترك حتى يرتفع للقدر المعين .
٦ — يشكل على ألواح مرشوشة بالنخالة مع غمس اليد فى الدقيق من وقت لآخر .
٧ — يترك حتى يتخمر ثانيا ثم يخبز .

الخبز الأفرنجى الأبيض

المقادير :

١ ١/٢ كيلو دقيق	قطعة من الخميرة فى حجم البيضة الصغيرة
ملعقة شاى من ملح	ملعقة شاى من سكر مسحوق
	٢ ١/٤ كوب ماء فاتر

الطريقة البطيئة :

١ — ينخل الدقيق والملح ويوضع فى مكان دفىء .
٢ — تدعك الخميرة والسكر فى وعاء إلى أن تسيل الخميرة وذلك باستعمال ملعقة شاى
٣ — يضاف إلى الخميرة ١/٢ مقدار الماء الفاتر .

٤ — تعمل حفرة فى الوسط « الدقيق الدافىء » ثم يصب فيها الخميرة السائلة ويقلب فى الوسط قليلا مع أخذ كمية من الدقيق حتى تتكون عينة أشبه بالكريمة السائلة فتغطى بالدقيق .

٥ — يغطى الإناء بقطعة قماش ويوضع فى مكان دافىء بعيداً عن التيار مدة من ¼ - ½ ساعة أو إلى أن يمتلىء السطح بفقاقيع الهواء ، وهذه المرحلة « مرحلة تكاثر نبات الخميرة »

٦ — يعجن باقى الدقيق بمقدار الماء الفاتر اللازم تدريجياً ، حتى تتكون عجينة مطاطة لزجة نوعا .

٧ — تلت العجينة جيدا وبخفة لتوزيع الخميرة فى العجين بالتساوى ، ولإدخال أكبر كمية ممكنة من الهواء . وهذا ينتج رغيفاً متساوى التركيب ممتلئاً بثقوب صغيرة وبحجم واحد ، وهذه المرحلة تحتاج لمدة ٥ : ١٠ دقائق ، وفى نهايتها يلاحظ ترك العجينة للوعاء بسهولة .

٨ — ترفع العجينة من الوعاء ثم تعاد إليه بعد رشه بالدقيق وتشق من وسطها طولا وعرضا ويرش سطحها بقليل من الدقيق وتغطى وتوضع فى مكان دافىء من ساعة إلى ساعة ونصف إلى أن يتضاعف حجمها وتغطية العجين تساعد على زيادة الدفء وتمنع التبخر السطحى ، ويلاحظ عدم تعريض العجينة لحرارة مرتفعة حتى لا يجف سطحها ويتشقق .

٩ — تلت العجينة بخفة مرة ثانية على لوح مرشوش بالدقيق لتوزيع الغاز المتصاعد توزيعا متعادلا فى جميع أجزاء العجينة وإذا زادت هذه العملية خرج جزء من الغاز وأدى إلى ثقل الخبز .

١٠ — تشكل على حسب الطلب كالآتى :

(ا) فى قوالب معينة مدهونة قليلا بالسمن ومرشوشة خفيفا بالدقيق ، فيملأ القالب لثلثه مع ملاحظة ملء الأركان ثم توضع فى مكان دافىء مدة ½ ساعة لزيادة التخمر (وتسمى هذه المرحلة مرحلة الرفع (Proving) وحتى يملأ العجين فراغ القالب .

(ب) بدون قوالب « فى الصينية » ويلاحظ أن تكون عجينة هذا النوع يابسة نوعا عن الذى يخبز فى القوالب .

فتشكل العجينة وتترك لترتفع على الصينية المرشوشة بالدقيق مده ½ ساعة ثم تخبز

١١ — تخبز فى فرن حار (٣٥٠° فهرنهيت فى البدء لإيقاف نمو نبات الخميرة) ـ ثم تهدأ درجة الحرارة بعد ارتفاع الخبز واحمرارة نوعا ويترك حتى ينضج تماما . فمثلا رغيف زنته ½ ك يحتاج إلى ساعة وكلما صغر حجم الرغيف نقصت المدة

١٢ — يختبر نضج الخبز بضربه ، فيحدث صوتاً أجوف إذا كان تام النضج — ويكون لونه أحمر وقشرته الخارجية لامعة .

١٣ — ينزع من القوالب أو الصينية ويوضع على أحد جوانبه ليبرد على مقعد سلك أو منخل .

الطريقة السريعة :

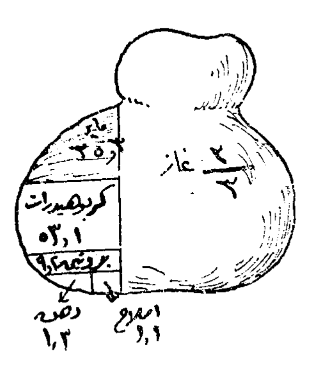
وتتبع فى عمل مقادير صغيرة من الخبز مع السرعه ولكن الأفضل استعمال الطريقة البطيئة وفيها يمزج الدقيق بالماء المذابة فيها الخميرة وتعجن جيداً ثم يشكل على حسب الرغبة ويترك فى مكان دافىء إلى أن يتضاعف حجمه فيخبز .

الخبز الأسمر Brown Bread

ويصنع من الدقيق المحتوى على جميع المواد المكونة لحبة القمح wheat meal flur ومن الدقيق المنزوعة منه النخالة فقط مع وجود الجنين whole meal flour وفيه تؤخذ نفس المقادير وتتبع طريقة العمل التى اتبعت فى عمل الخبز الأبيض، مع ملاحظة أن تكون العجينة أكثر ليونة .

وللحصول على خبز أسمر خفيف يضاف مقداران من الدقيق الكامل whole meal لمقدار من الدقيق ، وقد تعجن باللبن والماء بدلا من الماء فقط ، ويمكن إضافة ملعقة كبيرة زبد لكل ½ كيلو من الدقيق .

تركيب الخبز كيميائيا



١ — ٢/٣ حجم الرغيف عبارة عن غاز ثانى أكسيد الكربون

٢ — ٥٣٫١ من الجزء الصلب الباقى « ١/٣ » عبارة عن كربوهيدرات .

٣ — ٢٥٫٣ ماء ، ولذا فإن الخبز يعتبر من المواد الغذائية النباتية التى تحتوى على كميات قليلة من الماء .

٤ — ٩٫٢ بروتين .

٥ — ١٫٣ مواد دهنية .

٦ — ١٫١ مواد معدنية . وهذه النسب تختلف باختلاف الدقيق المستعمل .

قيمة الخبز الغذائية

يعتبر الخبز من أهم الأغذية التى نتعاطاها ، وذلك لأن ٣/٥ وزنه مواد غذائية و ٢/٥ ماء هذا إلى أنه يمد الجسم بكمية وافرة من الكربوهيدرات وكمية متوسطة من البروتين والمواد المعدنية ، ونسبة ضئيلة من الدهن . على أن نقص الدهن يعوض بتناول الزبد مثلا مع الخبز ومع ذلك فإن الخبز لا يعتبر غذاء كاملا لأن نسبة البروتين إلى الكربوهيدرات منخفضة جداً فى الخبز الأبيض ، إذا أنها كنسبة ١ : ٥٫٨ . أما الغذاء الكامل فإنه يحتوى على هذين العنصرين بنسبة ١ : ٤٫٢ .

ونقص البروتين يمكن تعويضه عن طريق اللحم أو اللبن أو الجبن .

موازنة بين الخبز الأبيض والخبز الأسمر

إن الخبز الأسمر يفضل الأبيض ، لأن الأول أغنى من الأخير بالبروتينات والمواد المعدنية والفيتامينات ا ، د . ونقص هذه الفيتامينات فى الخبز الأبيض يؤدى إلى الإصابة ببعض الأمراض ، هذا إلى أن النخالة التى بالخبز الأسمر عسرة الهضم .

ثانيا ـ العجينة الدسمة

ويزيد فى قيمتها الغذائية ولذة طعمها على عجينة الخبز إضافة البيض والزبد وبعض الفاكهة . والبيض والفاكهة يمزجان بالعجينة فى النهاية أى بعد تمام تخمرها ، أما الزبد فيضاف العجين فى بدء العمل أو بعد التخمر . وذلك يتوقف على المقدار المستعمل .

فإن كانت كميتها لا تزيد على ٦٠ جرام لكل ½ ك دقيق فتفرك فى الدقيق وهو جاف أو تسيح وتضاف اللبن الدافىء .

أما إذا زادت كميتها على ذلك فتقطع قطعا صغيرة وتضاف العجين بعد تخمره أى مع البيض والفاكهة .

ويلاحظ أنه كلما زادت نسبة الزبد والبيض فى هـذه العجينة ازدادت تبعا لذلك ليونتها والمدة المقررة لاختمارها ، وهذه العجينة أكثر تماسكا بعضها ببعض من العجينة العادية لذلك لا يتكون بها فقاقيع غاز كبيرة ، ولذا لا يحتاج للتها كثيراً ، ويكفى لتوزيع الغاز بها أن تعجن باليد أو بملعقة خشب إلى أن تترك اليد والوعاء .

الخبز بالفاكهة

المقادير :

رقم ١	رقم ٢
½ كيلو عجينة الخبز الأفرنجى (ص ٤٧٥)	½ ك من عجينة الخبز الأفرنجى الأبيض (صفحة ٤٧٥)
٤ ملاعق مسطحة زبيب بناتى	ملعقة كبيرة زبد
ملعقة كبيرة سكر	٤ ملاعق كبيرة مسطحة زبيب بناتى

الطريقة :

١ ـ تعمل عجينة الخبز الأفرنجى (صفحة ٤٧٥) وتترك لتخمر .

٢ ـ يضاف السكر والزبيب والزبدة السائحة للعجينة .

٣ ـ تلت العجينة وتوضع فى القالب المعد وتترك لترتفع ثانيا ثم تخبز كالسابق .

الخبز بالفاكهة (نوع راق)

المقادير :

½ كيلو دقيق دافىء	٤ ملاعق كبيرة مسطحه	١½ ملعقة كبيرة سكر ناعم
½ كوب لبن	زبيب بناتى	٣ ملاعق مسطحة زبد سائح
	قطعة من خميرة البيرة بحجم البيضة الصغيرة	

بيضة (ويمكن الاستغناء عنها)

الطريقة : ١ — تتبع الطريقة العامة لعمل الخبز الأفرنجى (صفحة ٤٧٥) مع استعمال اللبن بدلا من الماء .

٢ — يضاف باقى اللبن والزبد السائح والبيض والسكر والفاكهة بعد مرحلة تكاثر الخميرة .

٣ — تتمم كالخبز الأفرنجى تماما (صفحة ٧٤٥) .

٤ — توضع العجينة فى قالبين للخبز بعد إعدادهما وتترك حتى يتضاعف حجمها تخبز مدة ساعة .

الخبز باللبن

المقادير :

½ كيلو دقيق ، ملعقة شاى مسطحة ملح	ملعقة حلو زبد
كوب لبن دافىء	قطعة من خميرة البيره بحجم عين الجمل

الطريقة :

١ — يفرك الزبد فى الدقيق . يعمل بطريقه الخبز الأفرنجى (صفحة ٤٧٥) .

٢ — عند خروجه من الفرن يدهن السطح بالزبد أو بخليط من مقدارين متساويين من اللبن والسكر .

الخبز الفرنسى (للساندوتش ألخ)

المقادير :

½ كيلو دقيق ملعقة شاى مسطحة ملح	كوب لبن دافىء :
ملعقه شاى سكر سنترفيش بيضة	ملعقة كبيرة زبد قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل

الطريقة :

١ — يضاف الملح للدقيق وينخل ويدفأ الدقيق .
٢ — يسيح الزبد ويضاف إليه اللبن حتى يصير دافئاً .
٣ — تدعك الخميرة مع مقدار السكر حتى تسيل ، ويضاف إليها اللبن الدافىء والبيض
٤ — يعمل الخبز بطريقة الخبز الإفرنجى البطيئة (ص ٤٧٥) وقد يعمل بالطريقة السريعة (ص ٤٧٦) .
٥ — تشكل العجينة أرغفة صغيرة مستطيلة أو مستديرة ويوضع على صينية مدهونة ومرشوشة بالدقيق .
٦ — تترك الأرغفة لتخمر ثانياً ثم تدهن باللبن أو بخليط من البيض واللبن وتوضع فى فرن حار من ١٠ ـ ١٥ دقيقة .

الخبز الدسم

المقادير :

½ كيلو دقيق ، ملعقة شاى مسطحة . ملح ملعقة كبيرة زبد ، ٢ كوب لبن ، قطعة من خميرة البيرة فى حجم البيضة الصغيرة .

ملعقة شاى سكر سنترفيش
١½ ملعقة كبيرة زبد وحوالى ½ كيلو دقيق .

الطريقة :

١ — يسيح الزبد (ملعقة) ويضاف إليه اللبن الدافىء والملح .
٢ — تدعك الخميرة بالسكر حتى تسيل ثم يضاف إليها اللبن .
٣ — يعجن الدقيق الدافىء بخليط اللبن حتى تتكون عجينة لينة أشبه بالنقيطة .
٤ — تترك حتى تختمر (مدة ½ ـ ٣ ساعة) .
٥ — يضاف إليها مقدار آخر من الدقيق حتى تتكون عجينة يابسة نوعا (حوالى ½ ك
٦ — تلت العجينة جيداً ثم تترك لتخمر ثانياً .
٧ — تفرد العجينة مستطيلا ويوزع عليها مقدار ½ ملعقة من الزبد .
٨ — تطوى العجينة لثلاث (كما فى الفطير الدسم) ، وتفرد ثانياً وتكرر العم مرتين فيصير مقدار الزبد المستعمل ١½ ملعقة .

٩ ـ تفرد وتقطع دوائر (حوالى ٥٠ دائرة) ، ويوضع بوسط كل قطعة قطعة زبد بحجم الحصة وتطوى نصفين .

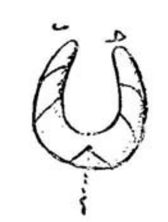
١٠ ـ توضع على صينية مدهونة ومرشوشة بالدقيق وتترك لتختمر ثم تخبز فى فرن حار نوعا مدة ١٠ : ١٥ دقيقة .

خبز فينا

المقادير :

كالخبز الفرنسى السابق (ص ٤٨٠)

بزيادة ملعقة كبيرة زبد وبيضة .



الطريقة :

١ ـ كالخبز الفرنسى وتشكل العجينة أشكالا زخرفية متنوعة مثل الضفيرة والحدوة الخ وتترك لتختمر .

٢ ـ يدهن الوجه بالبيض وتخبز فى فرن حار مدة ٢٠ دقيقة .



الخبز المملح

المقادير :

½ كيلو دقيق ، ملعقة شاى ملح
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
ملعقة كبيرة زبد .

خليط من اللبن والماء أقل من كوب
لبن ، قليل من الملح } للوجه
قليل من الكراوية }

الطريقة :

١ ـ تعمل بطريقة الخبز الافرنجى (صفحة ٤٧٥) غير أن العجينة تكون يابسة نوعا

٢ ـ تقسم العجينة لاثنى عشرة قطعة ـ تعمل عشرة قطع منها أصابع واثنتان منها حلقات ، تترك لتختمر ثم يخبز فى فرن حار .

٣ — تنزع من الفرن ويدهن وجهها بالملح والكراوية .
٤ — توضع الأصابع داخل الحلقات وتقدم .

بتون سالية (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو دقيق دافىء	من ½ - ١ كوب لبن دافىء
½ ملعقة شاى ملح ، ملعقة كبيرة زبد	بياض بيضة قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
½ ملعقة شاى كمون	½ ملعقة شاى سكر

للوجه : مح بيض ، كمون ، سمسم ، ملح

الطريقة :

١ — تدعك الخميرة جيداً مع السكر حتى تسيل .
٢ — يسيح الزبد ويضاف إليه اللبن والملح ويصب الخليط فوق الخميرة السائلة .
٣ — يعجن الدقيق الدافىء بخليط اللبن وبياض البيضة المخفوقة وتلت العجينة جيداً
٤ — تترك العجينة لتخمر مدة ½ ساعة ثم تلت ثانياً .
٥ — تشكل أصابع ويدهن وجهها بالبيض ويرش عليه الملح والكمون أو السمسم
٦ — تترك لتخمر ثانيا ثم تخبز .

بتون سالية (رقم ٢)

المقادير :

¾ كيلو دقيق ، ملعقة كبيرة من سمسم	ملعقة حلو كمون وملح
٤٫٥ ملعقة كبيرة سمن .	قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
¼ كوب زيت سيرج أو فرنساوى	بيضتان . لبن

الطريقة :

١ — تعمل حفرة وسط الدقيق ويوضع فيها السمسم والسمن والسيرج المقدوح جيدا ثم يفرك الخليط باليد جيدا .

٢ ـ تدعك الخميرة بقليل من السكر حتى تسيل .
٣ — يعجن الدقيق بالبيض واللبن الدافىء مع إضافة الخميرة لعجينة يابسة نوعا .
٤ — تفرى العجينة ثلاث مرات بالمفراة مع مراعاة عدم عجنها باليد .
٥ — تشكل أصابع وتدهن باللبن وترش بالكمون وتترك لتخمر ثم تخبز .

البوريك

المقادير :

¾ كيلو دقيق ، ½ ملعقة شاى ملح	قليل من اللبن الدافىء
قطعة من خميرة البيرة فى حجم عين الجمل	٢ ملعقة كبيرة سمن ، بيضتان للعجن
ملعقة شاى سكر	

مح بيضة لدهن الوجه

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح وتدعك الخميرة بالسكر حتى تسيل ثم يضاف إليها اللبن الدافىء
٢ — تعمل حفرة بواسطة الدقيق ويصب بها خليط الخميرة وتعجن بقليل من الدقيق وتترك حتى تتكاثر الخميرة .
٣ — يضاف السمن الدافىء والبيض ويعجن الخليط عجينة لينة نوعا ، ويضاف قليل من اللبن الدافىء إذا احتاج الأمر .
٤ — تترك العجينة لتخمر ½ ساعة .
٥ — تلت العجينة جيداً وتقطع قطعاً متساوية بحجم البيضة .
٦ — تفرد كل قطعة بالنشابة مستديراً وتندى الأطراف بالماء .
٧ — تحشى على حسب الرغبة بالجبن أو العصاج أو العجوة (ينظر حشو الفطير البسيط) فيوضع مقدار ملعقة شاى من الحشو بوسط المستدير ثم تطوى العجينة نصفين ويضغط على الأطراف .
٨ — يدهن الوجه بصفار البيض الممزوج بقليل من اللبن ويترك لتختمر .
٩ — يخبز فى فرن حار نوعا حتى ينضج . ويؤكل ساخناً أو بارداً .

عيش باللحم رقم (١)

المقادير :

¾ كيلو دقيق ، ½ ملعقة شاى ملح
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
ملعقة شاى سكر
سمن للتحمير ، ماء دافىء للعجن
¼ كيلو عصاج بالطحينة

الطريقة :

١ — يعمل العصاج بالطحينة ويوضع فى إناء صينى أو صاج ويترك مدة ١٢ ساعة
٢ — ينخل الدقيق والملح وتدعك الخميرة بالسكر حتى تسيل ، ثم يضاف إليهما قليل من الماء الدافىء .
٣ — تعجن كما فى الخبز البلدى (صفحة ٩٧٥) وتترك لتخمر .
٤ — تقطع (تقرص) قطعاً قطرها ٨ سم وتوضع على صاج مدهون جيداً .
٥ — يوضع بوسط كل ملعقة كبيرة من خليط العصاج بالطحينة (ص ٥١٩) .
٦ — يفرد العصاج على السطح وتبط القطع .
٧ — يترك حتى تختمر ، ثم يخبز فى فرن حار نوعا حتى ينضج
٨ — يقدح السمن وتقلى فيه الأرغفة قبل تقديمها مباشرة

عيش باللحم رقم (٢)

مقادير العجينة :

¾ كيلو دقيق
¼ ملعقة شاى ملح
¼ كيلو سمن مقدوح
ملعقة شاى سكر
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
ماء دافىء للعجن

للتقديم : سلاطة لبن زبادى (صفحة ٣٦٧)

مقادير الحشو :

مقدار من العصاج (صفحة ١٤٩)
سلطانية لبن زبادى ، ملح ، فلفل أبيض
ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى
ملعقة كبيرة من عصير ليمون

العصاج بالطحينة موجود فى ريسلوز بالعصاج والطحينة فى باب الفطائر (ص ٥١٩)

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح وتدعك الخميرة بالسكر لتسيل ثم يضاف إليها قليل من الماء الدافىء.

٢ — تعمل حفرة بوسط الدقيق ويضاف إليها السمن المقدوح الفاتر والخميرة وتعجن عجينة متوسطة الليونة باضافة قليل من الماء الدافىء وتترك لتخمر

٣ — يعمل العصاج ويضاف إليه اللبن الزبادى والليمون والمقدونس ويتبل بالملح والفلفل

٤ — تعمل العجينة أقراص قطرها ٨سم وسمكها ½ سم وتوضع على صاج مدهون بالسمن

٥ — يوضع ملعقة من خليط العصاج بوسط كل قرص ثم يساوى ويبطط القرص قليلا وتترك الأقراص لتخمر قليلا

٦ — يدهن الوجه بقليل من السمن وتخبز فى فرن متوسط الحرارة

٧ — يوضع كل قرصين معاً بحيث تكون الحشوة فى الوسط ويرتب فى صحن

٨ — يقدم ساخناً ومعه كامخ اللبن الزبادى . (صفحة ٣٦٧) .

القرص المصنوعة بخميرة البيرة Buns

قرص الشاى

المقادير :

¼ كيلو دقيق	قطعة من خميرة البيرة	بيضة . ½ كوب لبن
¼ ملعقة شاى ملح	بحجم عين الجمل	٣ ملاعق كبيرة مسطحة
ملعقة كبيرة سمن	ملعقة شاى سكر	زبيب بناتى

الطريقة :

١ — يفرك السمن مع الدقيق ويضاف الملح

٢ — تدعك الخميرة بملعقة شاى سكر حتى تسيل ويضاف إليها اللبن الدافىء

٣ — تصب الخميرة والبيضة المخفوقة فى حفرة بوسط الدقيق وتعجن عجينة لينة نوعا ، ثم تلت جيداً .

٤ — تترك لتخمر ثم تضاف الفاكهة والزبيب ، وتلت ثانياً

٦ — تقطع من ٤ — ٨ قطع متساوية على حسب الرغبة وتشكل كل قطعة مستدير وتوضع على صيلية مدهونة دافئة وتترك لتخمر مدة ١٠ دقائق

٧ — تخبز فى فرن حار من ١٠ — ١٥ دقيقة .

٨ — تخرج من الفرن ويدهن الوجه بقليل من السمن أو يدهن بمحلول سكرى .

القرص البسيطة

المقادير

١/٦ كيلو دقيق
١ ملعقة كبيرة مسطحة زبيب بناتى ولارنج
سكر
طعة من خميرة البيرة فى حجم عين الجمل
لعقة شاى سكر

٣ ملاعق شاى سمن
مح بيضتين
لبن للعجن

الطريقة : ١ — يسيح السمن ويضاف إليه اللبن

٢ — تدعك الخميرة بالسكر حتى تسيل ويضاف إليها اللبن الدافىء .

٣ — تعمل حفرة فى الدقيق ويصب بوسطها اللبن ويخلط بقليل من الدقيق وتترك لتخمر مدة ½ ساعة .

٤ — تعجن بباقى الدقيق ومح البيض وقليل من اللبن إذا احتاج الامر حتى تتكون عجينة لينة نوعاً ثم تلت العجينة جيداً وتترك لتخمر حوالى ساعة .

٥ — تضاف الفواكه المسكرة وتخلط مع العجينة .

٦ — تشكل قرصين وتوضع على صينية مدهونة مرشوشة بالدقيق وتترك لتخمر .

الشريك

المقادير :

كيلو دقيق استرالى
عدد ٢ فنجان شاى سكر ناعم .
٤ — ٥ ملاعق سمن كبيرة

فنجان قهوة زيت فرنساوى
١/٨ كيلو زبيب بناتى ويمكن الاستغناء عنه .
عدد ٥ — ٦ بيضات قليل من الفانيليا

قطعة من خميرة بيرة بحجم البيضة الصغيرة .
ملعقة شاى سكر .
ماء دافىء للعجن .

المقادير :

١ — تدعك الخميرة بالسكر حتى تسيل ويضاف إليها قليل من الماء الدافىء .

٢ — تخلط الخميرة بقليل من الدقيق وتترك لتختمر ½ ساعة .

٣ — ينخل الدقيق والسكر ويعجن بالبيض .

٤ — يقدح الزيت ويضاف للسمن السائح ويضاف الدقيق وكذا الفانليا والزبيب .

٥ — يضاف خليط الخميرة وتعجن عجينة متوسطة الليونة وتترك فى مكان دافىء لتختمر

٦ — يشكل على هيئة ثلاث أصابع ، أو مستديرات ملفوفة ، وتترك ولتختمر.

٧ — تدهن بالبيض وترش بالسكر السنترفيش وتخبز .

قرص الفاكهة المسكرة

النوع البسيط		النوع الراقى	
¼ ك دقيق دافىء	ملعقة كبيرة مسطحة	¼ ك دقيق دافىء	١½ ملعقة كبيرة سكر ناعم
٢½ ملعقة كبيرة زبدة	سكر ناعم	من ٢-٣ ملاعق كبيرة زبد	قليل من اللبن
بيضة	¼ كوب لبن	بيضتان	بشر ليمونة
قطعة من خميرة البيرة	بشر ليمونة	قطعة من خميرة بيرة	٥ ملاعق كبيرة مسطحة
بحجم عين الجمل	٤ ملاعق كبيرة مسطحة	بحجم عين الجمل	لارنج مسكر مقطع
	فاكهة مسكرة		

الطريقة : ١ — يفرك نصف مقدار الزبد مع الدقيق الدافىء

٢ — تدعك الخميرة حتى تسيل ويضاف إليها قليل اللبن الدافىء .

٣ — تخلط الخميرة مع قليل من الدقيق السابق وتترك لتختمر مدة ½ ساعة

٤ — يضاف إليه البيض واحده فواحدة ، كذا باقى مقدار الدقيق وتخفق العجينة جيداً ويضاف إليها قليل من اللبن إذا احتاج الأمر حتى تتكون عجينة لينة نوعا

٥ — تترك لتختمر حوالى ساعة .

٦ — تخفق العجينة ثانياً مع إضافة السكر والفاكهة المسكره المقطعة وبشر الليمون وباقى مقدار الزبد المقطع قطعا صغيره حتى تتكون عجينة متماسكة يمكن تشكيلها .

٧ — تشكل من ٦ : ١٠ أقراص وتدهن ويرش الوجه بقليل من السكر السنترفيش، وترص على صينية مدهونة ومرشوشة خفيفا بالدقيق .

٨ — تترك لتخمر مدة ¼ ساعة ثم تخبز فى فرن حار من ٢٠ : ٣٠ دقيقة .

الكرات المحمرة المحشوة بالمربى

المقادير :

¼ ك دقيق . ¼ ملعقة شاى ملح
ملعقة كبيرة سمن . بيضة
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل .
ملعقة سكر ناعم

½ كوب لبن للعجن : مربى للحشو
للتقديم : ملعقة كبيرة سكر ناعم
½ ملعقة شاى قرفة ناعمة

الطريقة :

١ — يفرك السمن فى الدقيق .
٢ — تعمل بطريقة الخبز البطيئة (ص ٤٧٥) أو السريعة (ص٤٨٦) وتترك لتخمر
٣ — تقسم إلى ١٤ كرة ، وتحشى كل كرة بملعقة صغيرة من المربى الغليظة .
٤ — تترك لتخمر على صينية مرشوشة بالدقيق مدة ١٥ دقيقة .
٥ — يقدح السمن خفيفاً وتحمر فيه الكرات من ٥ : ٦ دقائق .
٦ — ترفع على ورقة لتمص السمن ثم ترش بخليط السكر والقرفة وتقدم ساخنة .

القرص بالبهارات

المقادير :

¼ كيلو دقيق : ½ ملعقة شاى بهار أفرنجى
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل ، ملعقة سكر

½ كوب لبن ، بيضة
ملعقة سمن

الطريقة :

١ — تخلط البهارات بالدقيق وينخل ثم تعمل العجينة كما فى الكرات المحمرة السابقة
٢ — تقسم العجينة إلى سبعة أقسام وتشكل أقراصاً وتوضع فى صينية مدهونة . وتترك لتخمر ثانية
٣ — يدهن الوجه بالبيض ويضغط بالسكين (لمنتصف سمك القرص) على السطح لتقسيمه لأربعة أقسام ، تخبز فى فرن حار من ٢٠ — ٣٠ دقيقة .

فطير الرحمـــة

المقادير :

٢٫٥ كيلو دقيق ، ½ ملعقة شاى من ملح	قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
½ كيلو سمن	ملعقة شاى من سكر ناعم (ستنرفيش)
ملعقة كبيرة من سمسم	ماء دافىء للعجن
ملعقة حلو من شمر ويانسون	٢ ملعقتان من سمن سائح لدهان الوجه

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح ويضاف إليه الشمر واليانسون .
٢ — تعمل حفرة بوسط الدقيق ويوضع السمسم .
٣ — يقدح السمن ويصب فى الحفرة وعلى الدقيق ثم يقلب فى الدقيق بمقصوصة حتى تهدأ حرارته ثم يفرك جيداً باليد .
٤ — تدعك الخميرة بالسكر الناعم حتى تسيل فيضاف إليها مقدار من الماء الدافىء . وتضاف للدقيق .
٥ — يضاف الماء الدافىء تدريجيا وتعجن العجينة يابسة نوعا .
٦ — يغطى العجين ويترك فى مكان دافىء حتى يختمر .
٧ — يقطع قطعا متساوية بقدر الإمكان ويشكل مستديرات .
٨ — يرش لوح خشب بالدقيق السن رشا خفيفا جداً أو يرش بمخلوط من الردة الناعمة والدقيق الأبيض .
٩ — يوضع الفطير على اللوح المعد ويدهن الوجه بالسمن السائح ويترك حتى يختمر ثانيا ، وحينئذ يخبز فى الفرن البلدى أو يوضع فى صاج فرن غـــير مرشوش ويدهن الوجه بالسمن ويترك ليخمر ثم يخبز فى الصاج نفسه .

المنين (رقم ١)

المقادير :

كيلو دقيق ¼ ملعقة شاى ملح	ملعقة من شمر ويانسون
½ كيلو سمن	قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
ملعقة حلو سمسم	ماء دافىء للعجن

الطريقة :

١ — يعمل ويعجن بالطريقة السابقة (فطير الرحمة) ثم يترك ليختمر .
٢ — يقطع ويبرم على هيئة إسطوانة رفيعة ثم تبط باليد وتقطع باعراف قطعاً متساوية
٣ — يرص على الصاج ويترك ليخمر ويخبز فى فرن متوسط الحرارة .

المنين (رقم ٢)

كالمقادير : السابقه ويضاف إليها من $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ كيلو سكر .

الطريقة : كالسابقة فى المنين رقم ١ - يضاف السكر بعد إتمام عملية الفرك ويتمم كالسابق

القراقيش

كالمنين رقم ١ باستعمال ٤ ملاعق كبيرة سمن لكل كيلو دقيق — وحجم القراقيش فى العادة أكبر من المنين .

الفطيرة بالعجوة

المقادير :

كيلو دقيق $\frac{1}{2}$ كيلو سمن	ملعقة شاى من شمر ويانسون
ملعقة حلو من سمسم	قطعة من الخميرة بحجم عين الجمل
$\frac{1}{2}$ كيلو عجوة	ماء دافىء للعجن

الطريقة : .

١ — تفصص العجوة ويزال قشرها وتدق جيداً فى الهاون
٢ — يؤخذ حوالى ٢ ملعقتى سمن من المقدار المذكور وتعجن به العجوة جيداً .
٣ — تعمل العجينة كما فى عمل فطير الرحمة وتترك لتخمر .
٤ — تؤخذ قطعة من العجين وتكور ويعمل بواسطها حفرة لوضع قطعة من العجوة ثم تجمع الحافات وتلصق بعضها ببعض وتبط الفطيرة . أو تعمل دائرتان ويوضع بوسطهما طبقة من العجوة وتلصق الأطراف وتساوى .
٥ — يوضع الفطير على الصاج — ويخمر ويخبز فى فرن متوسط الحرارة .

الفطير بالعجمية « الكعك الصعيدى »

المقادير : مقدار من عجينة الفطير بالعجوة ، مقدار العجمية (صفحة ٤٩٢) .

الطريقة :

كما فى الفطير بالعجوة ، باستعمال العجينة بدلا من العجوة — وتعمل منه كعكات مستديرة مجوفة الوسط محشوة بالعجمية غير منقوشة وتسمى بالكعك الصعيدى .

كعك العيد (رقم ١)

المقادير :

مقادير العجينة	مقادير العجمية
كيلو دقيق . ذرة ملح	¼ كيلو عسل أبيض
½ كيلو سمن	ملعقة كبيرة سمن ملعقة كبيرة دقيق
ملعقة شاى من بهار كعك	ملعقة سمسم
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل	¼ ملعقة شاى من بهار كعك أوفانيليا
ماء دافىء للعجن .	سكر مسحوق لتجميل الوجه

طريقة عمل العجمية :

١ — يقدح السمن ويضاف إليه الدقيق ورائحة الكعك فى حالة استعمالها ويقلب على النار حتى يصفر لونه فيضاف السمسم ويقلب ويرفع الإناء من على النار .

٢ — يضاف العسل تدريجيا وتقلب جيداً ثم يعاد الإناء على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامها .

٣ — ترفع من فوق النار ويضاف إليها الفانيليا فى حالة استعمالها وتترك حتى تبرد وتستعمل للحشو :

عمل العجينة :

١ — ينخل الدقيق والملح ورائحة الكعك فى حالة استعمالها — تعمل حفرة بوسط الدقيق

٢ — يقدح السمن ويصب الحفرة ويقلب بكبشة حتى تهدأ الحرارة ثم يفرك (يبس) جيداً باليد .

٣ — تذاب الخميرة فى مقدار من الماء الدافىء وتضاف للدقيق ويعجن .
٤ — يضاف مقدار آخر من الماء الدافىء تدريجيا حتى تتكون عجينة يابسة نوعا .
٥ — تغطى وتترك لتخمر .
٦ — تقطع قطعا يختلف حجمها تبعا للذوق .
٧ — تكور القطع ويعمل بوسطها حفرة توضع بها قطعة مكورة من العجينة بحجم البندقة الكبيرة ثم تجمع الحافات وتلصق بعضها ببعض وتبط الكعكة قليلا .
٨ — يجمل سطحها بنقشها بالمنقاش نقشا رفيعا ثم تترك لتخمر .
٩ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يصفر لونها وتنضج .
١٠ — تترك حتى تبرد ثم يرش سطحها بالسكر الناعم .

كعك العيد (رقم ٢)

مقادير العجمية : مقادير وطريقة عملها كالعجمية السابقة (صفحة ٤٩٢) .

مقادير العجينة :

كيلو دقيق ½ ملعقة شاى ملح	كوب لبن حليب أو سلطانية صغيرة
½ كيلو سمن	لبن زبادى أو ماء
ملعقة حلو من سمسم	قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
¼ ملعقة شاى صغيرة من بيكربونات الصوديوم	ملعقة شاى من بهار كعك

الطريقة :

١ — كالطريقة السابقة فى كعك العيد رقم ١ (صفحة ٤٩٢) .
٢ — تضاف البيكربونات بعد انتهاء عملية الفرك (البس) وتقلب جيداً .
٣ — يعجن الكعك باللبن الحليب الدافىء أو اللبن الزبادى المربوب الممزوج بقليل من الماء الدافىء ثم يتمم كالسابق .

ثالثا — عجينة البابا

هذا النوع من العجين راق — ويستعمل لأصناف الحلوى الساخنة أو الباردة وهو

على شاكلة الكعك الخفيف جداً أو البودنج — وهو اسفنجى المادة وترجع خفته لاحتوائه على خميرة البيرة yeast مثل بودنج البابا الخ .

بودنج البابا بالشراب

المقادير : ½ كيلو دقيق
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
ملعقة كبيرة مسطحة سكر سنترفيش
(٣ ملاعق كبيرة) من ماء دافىء
٣ : ٤ ملاعق كبيرة زبد : ٤ بيضات كبيرة الحجم

الطريقة :

١ — يضاف السكر السنترفيش للخميرة وتقلب حتى تسيل ثم يضاف إليها الماء الدافىء
٢ — يوضع ¼ مقدار الدقيق فى إناء وتعمل به حفرة تقاب الوسط يصب بها الخليط المكون من الخميرة والسكر والماء .
٣ — يقلب الخليط باليد من الحفرة للخارج حتى تتكون عجينة سائلة ويلاحظ أنه قد تبقى جزء من الدقيق لم يختلط بالسائل وهذا يبقى كما هو حول العجينة اللينة .
٤ — يوضع هذا الإناء فى مكان دافىء بعد تغطيته مدة ½ ساعة تتكاثر الخميرة .
٥ — يخفق الزبد جيداً حتى يصير كالقشدة ثم يضاف إليها البيض والدقيق الباقى (¾) المقدار تدريجيا مع التقليب الجيد حتى ينتهى مقدار البيض والدقيق .
٦ — تضاف العجينة المتخمرة إلى خليط الزبد والبيض والدقيق وتخلق العجينة (لتوزيع الخميرة بها بالتساوى) حتى لا تلتصق باليد والوعاء .
٧ — يدهن قالب بابا (قالب مستدير مجوف الوسط) بالسمن الدافىء ثم يرش خفيفا بالدقيق أو تجهز قوالب بابا منقوشة صغيرة بنفس الطريقة .
٨ — توضع العجينة فى القالب أو القوالب المعدة بحيث يصل لنصف ارتفاعها فقط ثم تغطى وتوضع فى مكان دافىء حتى يتضاعف حجمها (½ ساعة) .
٩ — تخبز فى فرن حار نوعا مدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ثم تقلب من القالب وتسقى بالشراب الآتى :

شراب البابا :

٢ كوب ماء
½ كيلو سكر مكنة أو سنترفيش
ملعقتان كبيرتان من روم ويستبدل فى البلاد الشرقية بملعقة شاى روح الفانليا

الطريقة : يضاف الماء للسكر ويوضع على النار حتى يعقد نوعا ثم يضاف إليه الفانيليا .

١ — يغمر البابا فى الشراب السابق ويسقى منه جيدا ثم يوضع فى طبق ويقدم ساخنا أو يترك حتى يبرد ثم يملأ الفراغ بالكريز المحفوظ أوالفرولا المعدة أو الكريمة ويجمل البابا باللوز وبوردات من الكريمة المخفوقة ويقدم باردا .

بودنج البابا بالزبيب والشراب

المقادير :

مل٠٨ ملاعق كبيرة دقيق أفرنجى قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل ملعقة كبيرة مسطحة سكر سنترفيش

½ فنجان شاى ماء دافىء ، ٤ملاعق كبيرة زبد ٥ بيضات كبيرة ، ⅛ كيلو زبيب بناتى

الطريقة :

١ — يعمل كبودنج البابا السابق ويضاف الزبيب البناتى للعجينة أثناء لتها وقبل وضعها فى القالب المعد (ينظر بند ٦ فى البابا السابق) .

٢ — تترك لتخمر ثم تخبز كالسابق .

٣ — يسقى بالشراب كالسابق ويقدم ساخنا أو باردا بعد تجميله بالفاكهة المحفوظة والكريمة المحفوظة والمكسرات .

كعكة البابا بالزبيب

المقادير : كالبابا بالزبيب السابق بزيادة ½ ١ ملعقة كبيرة سكر وقليل من الفانيليا .

الطريقة :

١ — كالبابا السابق (صفحة ٤٩٥) ويضاف مقدار السكر الزائد (٥ر١ ملعقة كبيرة) للزبد أثناء خفقها (ينظر بند ٥ فى البابا صفحة ٤٩٤) .

٢ — يضاف الزبيب الباقى للعجينة أثناء لتها وقبل وضعها فى القالب (ينظر بند ٦)

٣ — تقسم العجينة نصفين وتوضع فى قالبين من قوالب الكعك المستديرة بحيث تصل لنصف ارتفاع القالب .

٤ — تترك لتخمر فى مكان دافىء حتى يتضاعف حجمها ثم تخبز فى فرن حار نوعا مدة ١٠ — ١٥ دقيقة .

٥ - تقدم الكعكة بارده كما هى (لا تسق بالشراب) .

بودنج البابا بصلصة المربى

المقادير :

¼ كيلو دقيق . ذرة ملح . بيضه قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل ملعقه كبيرة سكر	½ ١ ملعقة كبير سمن ، ½ كوب لبن دافىء صلصة مربى (صفحة ٩٢) للتقديم

الطريقة :

١ — تعمل كعجينة البابا (صفحة ٤٩٤) .
٢ — تقسم العجينة اثنى عشرة قطعة وتات كل قطعة على حدة وتشكل كالكرات وتبط قليلا ،
٣ — توضع القطع فى صينية مدهونة وتترك لترتفع حتى يتضاعف حجمها .
٤ — تسيح ملعقة كبيرة زبد ويضاف إليها كوب لبن وملعقة كبيرة سكر وتقلب على النار حتى يغلى اللبن ثم يصب الخليط فى الصينية حول الكرات .
٥ — تغطى الصينية بغطاء وتزج فى فــــرن هادىء حتى تمتص الكرات اللبن ويحمر وجهها .
٦ — تقدم ساخنة ومعها صلصة المربى .

(ب) العجين المستعمل لرفعه بالمساحيق الفوارة

ويعتمد فيه على خفة العجين باستعمال المساحيق الفوارة بدلا من نبات الخميرة .

الخبز والسكنز Scones & Baking Powder Brend

الخــــبز

المقادير :

¼ كيلو دقيق ½ ملعقة شاى ملح	ملء ملعقة شاى خميرة (بيكنج بودر)

ماء أو لبن للعجن حوالى ½ كوب

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح والخميره معاً ويقلب الخليط جيداً .

٢ — يضاف ما يكفى من السائل حتى تتكون عجينة لينة نوعاً .

٣ — تشكل العجينة على حسب الرغبة وتوضع على صينية مدهونة ومرشوشة بالدقيق وتزج بسرعة فى فرن حار مده نصف ساعة .

ملحوظة : الخبز المصنوع بهذه الطريقة ليس سهل الهضم كالخبز المصنوع بخميره البيره إلا أن الطريقة سريعة وسهلة .

اسكنز Scoens

الماده الدهنية التى بها قليلة ويتوقف نجاحها على خفة عجنها وسرعة إدخالها الفرن الحار منعاً من تسرب الغاز .

وتختلف أنواع السكنز تبعاً لتنوع المواد التى تستعمل لإعطائها النكهة المطلوبة فثلا إذا أضيف مقدار من الزبيب سمى اسكنز الزبيب .

وإذا أضيف مقدار من العسل سمى اسكنز العسل .

وإذا استعمل مقدار من البطاطس المهروس سمى اسكنز البطاطس .

وإذا استبدل بجزء من الدقيق الأسمر سمى Whole meal Scones :

القاعده العامة لعمل اسكنز

١ — ينخل الدقيق والملح — والسكر إذا استعمل — والخميره ، ويقلب الخليه جيداً لتوزيع الخميره توزيعاً تاما .

٢ — يفرك الزبد فى المقادير السابقة « إن وجدت » .

٣ — تعمل حفره فى الوسط ويصب فيها نصف السائل .

٤ — تعجن بالسكين الخاص وبسرعة مع إضافة بقية السائل بالتدريج حتى تتكو عجينة يابسة نوعا تترك الإناء نظيفا .

٥ — تفرد بالنشابه على لوح مرشوش بالدقيق لسمك حوالى ½ بوصة .

٦ — تقطع مستديرات أو مثلثات حسب الرغبة .

٧ — توضع على صيليه مدهونه وتخبز فوراً فى فرن حار — السكنز الصغير يتم نضجه فى مدة لا تتجاوز الخمس دقائق .

الخبز الأفرنجى بمسحوق الخبز

الطريقة : ينظر الخبز المستعمل لرفعه المساحيق الفوارة (صفحة ٤٩٦) .

خبز السندوتش بالبيكنج بودر

المقادير : كالخبز الأفرنجى بمسحوق الخبز (صفحة ٤٩٦) .

الطريقة

١ — كالخبز الأفرنجى بمسحوق الخبز (صفحة ٤٩٦) .
٢ — يدهن وجهها حال خروجها من الفرن بقليل من الزبد السائح .

الاسكنز البسيط

المقادير :

¼ كيلو دقيق	ملعقة سمن	بيضة
¼ ملعقة شاى ملح	ملعقة حلو خميره بيكنج بودر	لبن للعجن

الطريقة :

١ — يتبع فى عمله القاعده العامه لعمل الاسكنز (صفحه ٤٩٧) .
٢ — تقطع مثلثات بسكين مدهون بالدقيق وتوضع على صينية مدهونه وتخبز فى فرن حار جداً مده ٣ دقائق ، أو تقطع إلى ثمانى مستديرات سمك ½ بوصه ويدهن الوجه بالبيض وتخبز فى فرن حار مده ١٠ دقائق .
٣ — تترك لتبرد ويشق القرص نصفين ويدهن بالزبد ويقدم .

الاسكنز بالدقيق الأبيض

المقادير

¼ كيلو دقيق ، ½ ملعقه شاى ملح	ملعقة شاى كريم الطرطريك
ملعقة كبيره مسطحه سكر ، ملعقة سمن ½ كوب لبن	½ ملعقه شاى بيكربونات الصوديوم

الطريقة :

١ — تتبع القاعدة العامة لعمل الاسكنز (صفحة ٤٩٧) .
٢ — تفرد العجينة سمك ½ بوصة وتقطع ثمانى مستديرات وتوضع على صينية مدهونة بالسمن .
٣ — يدهن الوجه باللبن ويخبز فى فرن حار مدة ٣ - ٥ دقائق

الاسكنز بالدقيق الأسمر

المقادير :

ملء ٣ ملاعق كبيرة دقيق كامل Whole meal
ملء ملعقة شاى خميرة (بيكنج بودر)
كوب لبن . ذرة ملح
٣ ملاعق حلو دقيق عادى

الطريقة :

١ — يعمل كالاسكنز بالدقيق الأبيض السابق (صفحة ٤٩٨) .
٢ — يقطع من ٦ : ٨ قطع سمك ½ بوصة وتخبز فى فرن حار مدة ٣ : ٥ دقائق .

الاسكنز بالزبيب البناتى

المقادير :

¼ كيلو دقيق
ملعقة كبيرة سكر
بيضه ، فنجان صغير من لبن حليب
من ٢ - ٣ ملاعق كبيرة زبد
عدد ٢ ملاعق كبيرة مسطحة زبيب بناتى
ملعقتان شاى خميرة
بيكنج بودر

الطريقة

١ — تضاف المقادير الجافه لبعضها وتنخل مرتين .
٢ — تفرك الزبد فى الدقيق ويضاف الزبيب المعد .
٣ — يخفق البيض جيداً ويضاف إليه اللبن .
٤ — تعمل حفرة فى الوسط ويعجن الدقيق بخليط البيض واللبن عجينة لينة نوعاً .
٥ — تفرد وتقطع مستديرات (من ١٠ : ١٢) وتوضع على صيلية مدهونة وتخبز فى فرن حار .

الاسكنز بالزبيب الدريلى

المقادير :

½ كيلو دقيق . ملعقة سكر	ملعقتان شاى خميرة بيكنج بودر أو
٥ر١ ملعقة سمن ٣ ملاعق كبيرة	½ ملعقة شاى صغيرة بيكربونات الصوديوم
مسطحة زبيب دريلى	مخلوطة مع ملعقة شاى صغيرة من كريم الطرطريك
½ كوب لبن	

الطريقة :

١ — تتبع القاعدة العامة لعمل الاسكنز (ص ٤٩٧) .
٢ — يعمل من العجينة قرصان متساويان سمك كل ½ بوصة .
٣ — يقطع كل قرص بسرعة أربعة أقسام متساويه . توضع على صينية مدهونة وبدهن وجهها بالبيض .
٤ — تخبز فى فرن حار مدة ١٥ دقيقة .

الاسكنز بالكريمة

المقادير

¼ كيلو دقيق ، قليل من الملح	½ كوب كريمة ، قطعة زبد فى حجم البيضة
بيضتان	ملعقة شاى بيكنج بودر

الطريقة :

١ — تعمل بالطريقة العامة لعمل الاسكنز (صفحة ٤٩٧) وتعجن بالبيض والكريمة عجينة يابسة .
٢ — تقطع من ١٠ - ١٢ قطعة سمكها ½ بوصة وتخبز بسرعة فى فرن حار .

الاسكنز بالعسل

المقادير :

¼ كيلو دقيق . ذرة ملح	لبن للعجن ملعقة كبيرة عسل أبيض
¼ ملعقة شاى صغيرة من بيكربونات الصوديوم	½ ملعقة شاى بهار
ملعقة شاى صغيرة من كريم الطرطريك	ملعقة سمن . ملعقتان شاى سكر

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير الجافة . يفرك معها السمن حتى يختفى تماماً .

٢ — يخلط العسل بقليل من اللبن .

٣ — يعجن الخليط عجينة يابسة وتوضع على لوح عجين مرشوش بالدقيق .

٤ — تلت العجينة قليلا ثم تفرد بخفة وتقطع ثمانى قطع .

٥ — تخبز فى فرن حار نوعا من ١٥ - إلى ٢٠ دقيقة .

الاسكنز المصبوب Dropped Scones

المقادير :

½ كيلو دقيق . ملعقة شاى كريم الطرطريك	ملعقة كبيرة من سكر ناعم
½ ملعقة شاى بيكربونات الصوديوم	بيضة ½ كوب لبن

الطريقة :

١ — تنخل المقادير الجافة مرتين وتعمل حفرة فى الوسط ويصب فيها البيضه المخفوقة جيداً وقليل من اللبن .

٢ — يقلب الخليط جيداً بظهر ملعقة خشب حتى يصير خاليا من أى أثر للدقيق .

٣ — يضاف مقدار اللبن ويقلب الخليط حتى يصير قوامه غليظا نوعا أشبه بالنقيطة

٤ — يسخن صاج حديد أو مقلاة من الحديد على النار ثم تدهن بقليل من السمن وتترك على النار .

٥ — يصب ملء ملعقة كبيرة من العجين على الصاجة وعندما يحمر سطحها الأسفل تقلب على الوجه الآخر .

٦ — ترفع على منخل مغطى بنسيج وتغطى جيداً وتكرر العملية إلى أن ينتهى المقدار

طريقة التقديم :

تقدم ساخنة كما هى وتؤكل مع المربى والزبد ، أو تدهن الواحدة بقليل من الزبد وتلف كالسيجارة وتقدم .

الاسكنز المصبوب بالعسل

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من عسل أبيض	¼ ملعقة شاى ملح
ملعقتان كبيرتان من سمن سائح	بيضة ¾ كوب لبن
½ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر	كوب دقيق

الطريقة :

١ — يخلط الدقيق بالخميرة والملح وينخل مرتين .

٢ — يخلط العسل والسمن والبيض واللبن ويستعمل لعجن الخليط لعمل اسكنز مصبوب كالسابق .

٣ — يخفق خليط الاسكنز جيداً بملعقة خشب حتى يصير خفيفا (٥ دقائق) .

٤ — تسخن مقلاة ثم تدهن بالسمن ويصب بها مقدار ¾ فنجان قهوة من الخليط وعندما يحمر السطح الأسفل تقلب على الوجه الآخر ثم ترفع وتترك فى مكان دافىء كالسابق .

٥ — تكرر العملية حتى ينتهى المقدار .

الرقاق

المقادير : كيلو دقيق ـ ذرة ملح ـ ماء كاف للعجن .

الطريقة

١ — ينخل الدقيق ويذاب الملح فى الماء .

٢ — يعجن الدقيق بالماء عجينة يابسة نوعا .

٣ — تقطع ٧ قطع متساوية وتلف كل قطعة على حدة وتكون .

٤ — تفرد كل قطعة بالمردانة المستدير رفيع جداً وتكرر العملية حتى ينتهى عدد القطع

٥ — يستعمل على حسب الرغبة أو يخـــبز فى فرن متوسط حتى يجف بشرط ألا يزيد اصفرار لونه .

صينية الرقاق

المقادير :

½ كيلو رقاق ، ملعقتان من سمن ، مرق طيور أو لحم ، قليل من البهار	مل. ٢ ملاعق كبيرة عصاج (ص١٢٧ أو ١٤٩) أو عصاج من كبد وقونصة الطيور المستعملة

الطريقة :

١ — يعمل الرقاق كالسابق ويخبز . تدهن صينية بالسمن دهناً جيداً .
٢ — يبل الرقاق فى المرق الساخن المضـاف إليه نصف مقدار السمن ويرص فى الصينية حتى نصف ارتفاعها مع رش الطبقات بقليل من السمن السائح والبهار .
٣ — توضع طبقة العصاج ويرص فى الرقاق المبلل بالمرق بنفس الطريقة .
٤ — يدهن الوجه بالسمن ثم تزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر السطح السفلى وتترك لتهدأ قليلا ثم تقلب على الوجه الآخر وتحمر بنفس الطريقة .
٥ — تقلب فى صحن مستدير وتجمل بالمقدونس أو تقطع قطعاً وترص فى صحن بمفردها أو مع الطيور .

الفطير المقلى

المقادير : رقاق نيء — زيت غزير للتحمير — سكر مسحوق أو شراب .

الطريقة:

١ — يقطع الرقاق قطعاً مربعة ٨ × ٨ وتندى الأطراف وتطوى نصفين لعمل مثلث
٢ — يقلى فى الزيت الغزير ويرفع على مصفاة لتصفية الزيت ثم ترش بالشراب أو بالسكر الناعم وتقدم على ورق مخرم (دنتلة) .

الفطير المقلى المحشو

المقادير والطريقة : كالسابقة ، غير أن المربعات تحشى بالمصاج أو الجبن بالنعناع إلخ، وتقلى كالسابق ثم ترص فى صحن ويجمل بالمقدونس .

الرشتة

المقادير : رقاق نيء — لبن حليب للتحلية — ماء ورد .

الطريقة :

١ — ترش كل رقاقة بقليل من الدقيق ثم تلف على الشابة بشكل أسطوانى وتسحب الشابة بخفة وبسرعة .

٢ — تقطع الأسطوانة قطعاً رفيعة وتفصل القطع بعضها عن بعض وتنشر لتجف .

٣ — يغلى اللبن ويحلى بالسكر وتضاف الرشتة ويقلب على النار الهادئة حتى يشف لونها .

٤ — ترفع من على النار ويضاف إليها ماء الورد .

٥ — تغرف فى الصحون وقد تجمل بالقرفة والفستق المفرى .

القادوسية

المقادير والطريقة :

١ — كالرشتة ، غير أن الأسطوانة تقطع رفيعاً جداً كالشعر .

٢ — تطهى على البخار كما فى طهى الكسكسى (صفحة ٥٠٧) .

٣ — يخلط بها مقدار من السمن السائح وهى ساخنة وتحلى بالسكر الناعم

٤ — يقدم معها اللبن المغلى المحلى بالسكر .

البغاشة البسيطة

المقادير : ½ كيلو دقيق — ٢ بيضتان — ½ كوب ماء — ⅛ ملعقة شاى من ملح .

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق وتعمل حفرة فى وسطه ويوضع بها البيض ومقدار الماء مذاب فيه الملح .

٢ — تعجن عجينة متوسطة الليونة وتقطع خمس قطع متساوية وتكور كل قطعة ثم تغطى القطع وتترك مدة ١٠ دقائق .

٣ — تفرد كل قطعة بالمردانة حتى تصير رفيعة ثم ترش بقليل من الدقيق العادى أو النشا الناعم .

٤ — توضع القطع الخمس المفرودة بعضها فوق بعض ثم تفرد ليتكون منها مستدير واحد كبير رفيع .

٥ — يقطع قطعاً بأشكال مختلفة كالمستدير والمنحرف ألخ .

٦ — تحمر القطع فى السمن الغزير الساخن حتى يصفر لونها .

٧ — تنشل القطع من السمن وتوضع فى مصفاة لتصفية السمن .

بغاشة بالشراب

المقادير . مقدار من البغاشة البسيطة السابقة ، مقدار من الشراب ، قليل من الفستق المفرى ، أو اللوز المحمص المفرى.

الطريقة :

١ — تسقى قطع البغاشة السابقة المصفاة من السمن بالشراب .

٢ — ترفع من الشراب ويجمل بالمكسرات وتقدم .

البغاشة المملحة

الطريقة : تصنع البغاشة البسيطة (صفحة ٥٠٤) من السمن وتقدم مع اللحوم المطهية فى الفرن (الرستو) وحينئذ تقطع العجينة مستديرات ويمكن رشها بقليل من الجبن الرومى المبشور .

البغاشة الراقية

المقادير :

½ كيلو دقيق ذرة ملح بيضتان	من ¾ إلى حوالى كوب ماء
ملعقة حلو سمن مقدوح بارد سائل	٤ملاعق كبيرة سمن ،عصير ليمونه

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح وتعمل بوسطه حفرة يوضع بها البيض والماء والسمن (ملعقة حلو) وعصير الليمون .
٢ — تعجن عجينة متوسطة الليونة وتلت جيداً .
٣ — تغطى العجينة بشاشة مبللة ومعصورة جيداً وتترك مدة ½ ساعة .
٤ — تلت العجينة جيداً مرة ثانية وتغطى وتترك مدة ربع ساعة .
٥ — ترش الرخامة بقليل من الدقيق وتفرد العجينة رفيعاً .
٦ — يصب فوقها حوالى ¼ كيلو من السمن المقدوح البارد ، ويدعك بخفة على العجينة حتى يتجمد .
٧ — تلف العجينة بخفة على هيئة أسطوانة يسد طرفاها ، ثم تبط خفيفاً وتغطى وتترك مدة ¼ ساعه تقطع الإسطوانة قطعاً على حسب الطلب .
٨ — تدهن الرخامة دهنا خفيفاً بالزيت وتفرد القطعة رفيعاً .

الحشو : ١ — تحشى القطع المفرودة السابقة على حسب الرغبة بنوع من الآتى :

(أ) جبن بلدى معصور من الماء ومدهوك ومخلوط بقليل من النعناع أو المقدونس .
(ب) قشدة قطع أو أصابع . (ج) مهلبية (ينظر باب الحلوى ص ٧٠٨)
(د)مكسرات كالزبيب والصنوبر والبندق إلخ . (هـ) عصاج (صفحة ١٤٩) .

٢ — تطوى القطع لغلف الحشو وتبرم الأطراف خفيفاً لتلصق .
٣ — يدهن الوجه بالبيض الممزوج بقليل من الماء .

٤ — تدهن صينية دهنا جيداً بالسمن وترص بها قطع البغاشة المحشوة وتخبز فى فرن حار نوعا .

٥ — ترفع من الصينية وتقدم ساخنة أو باردة على حسب نوع الحشو المستعمل .

الفطير المطبق

المقادير : مقدار من عجينه البغاشة الراقية (صفحة ٥٠٦) .

الطريقة :

١ — تعمل بالطريقة السابقة (صفحة ٥٠٦) وتفرد القطع فى النهاية رفيعا جـــداً وتقطع مربعات ويعمل من كل مربعين فطيرة مطبقة كالآتى :

(ا) يرش المربع بطبقة خفيفة من السمن السائح ثم تطوى أطرافه للوسط .

(ب) يرش المربع الثانى بالسمن ويوضع عليه المربع الأول المطوى .

(ﺟ) تطوى أطراف المربع الخارجى للوسط وتكرر العملية حتى ينتهى المقدار .

٢ — يدهن وجه الفطير بالسمن السائح دهنا جيدا ويوضع فى صينية مدهونة وتخبز فى فرن حار نوعا .

٣ — يصفى الفطير من السمن ويقدم كما هو أو يرش الوجه بالسكر الناعم ويقدم الفطير

الكسكسى

المقادير :كيلو دقيق ـ ½ ملعقة شاى صغيرة من ملح ـ ماء بارد ـ ٤ ملاعق كبيرة من سمن

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق فى إناء نظيف واسع .

٢ — يذاب الملح فى مقدار من الماء البارد .

٣ — يرش الدقيق بالماء رشا خفيفا ويمس باليد فى اتجاه واحد وتكرر العملية حتى تتكون كرات رفيعة أشبه بالخرز مخلوطه بالدقيق .

٤ — تحضر مصفاة ضيقة الثقوب أو غربال ويوضع بها خلط الدقيق ويفرك باليد حتى تتساقط الذرات الرفيعة والدقيق .

٥ — يؤخذ ما مر من المصفاة أو الغربال وينخل بمنخل سلك للتخلص من الدقيق . ويطلق على الذرات الحرزية الموجودة بالمنخل إسم الكسكسى .

٦ — يضاف الدقيق المتخلف من المنخل إلى الذرات الغليظة التى تبقت من الغربال أو المصفاة .

٧ — تعاد عملية البس بالماء البارد واستعمال المصفاة أو الغربال ثم المنخل وهكذا حتى ينتهى المقدار ليكون كسكسى متساوى الذرات .

طريقة طهى الكسكسى :

١ — تحضر حلة واسعة مرتفعة الحافة وتملأ لمنتصفها بالماء البارد .

٢ — توضع مصفاة نظيفة فوق الحلة وتلحم معها بقطعة نسيج مغطاة بطبقة من العجين وترفع الحلة فوق النار حتى يغلى الماء .

٣ — يوضع الكسكسى فى شاشة توضع فى المصفاة وتطوى أطرافها عليه لتغطيته ثم تغطى المصفاة بغطاء حلة . ويترك على النار مدة ٢٠ — ٣٠ دقيقة .

٤ — ترفع الشاشة من المصفاة ويفرد الكسكسى فى وعاء ويقلب بمقصوصة لفصل الذرات بعضها عن بعض ويترك حتى تهدأ حرارته نوعاً .

٥ — يرش بمقدار كوب من الماء البارد أو مرق الطيور أو اللحم وتفكك الذرات بخفة باليد .

٦ — يعاد الكسكسى للشاشة ويوضع ثانياً فى المصفاة ويغطى ويطهى ثانياً مدة ٢٠ — ٣٠ دقيقة .

٧ — ينزع من الشاشة ويوضع فى وعاء ويضاف إليه السمن ويقلب بمقصوصة وهو ساخن .

٨ — يغرف فى صحن ويقدم حسب الطلب .

الكسكسى الحلو

يعمل الكسكسى بالطريقة السابقة ويغرف فى صحن ويرش بالسكر الناعم ويقدم معه مقدار آخر من السكر .

الكسكسى باليخنى

مقدار من الكسكسى السابق .

يخنى باللحم :

المقادير : نصف كيلو لحم بتلو ٢ ملعقة كبيرة سمن ½ كيلو بصل مفرى غليظ | ¼ كيلو طماطم ، قليل من الماء ملح — فلفل — بهار

الطريقة :

١ — يقدح السمن ويحمر فيه البصل ثم يضاف اللحم المقطع مكعبات ويحمر معه .

٢ — تضاف الطماطم المصفاة والملح والفلفل والبهار وتترك حتى تنضج.

٣ — يضاف قليل من الماء وتترك حتى تغلى ثم تترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم

طريقة التقديم : يغرف الكسكسى الساخن فى صحن ويجمل باليخنى ، أو يغرف كل على حدة ويقدم .

الكسكسى بدقيق السميد

وفيه يستعمل السميد (السميط) بدلا من الدقيق الأبيض ، وهو يغنى عن ربة المنزل عن القيام بعملية تكوين الذرات الخرزية .

المقادير : ½ كيلو دقيق سميذ خشن ذرة ملح : ماء بارد ٣ ملاعق كبيرة سمن .

الطريقة : ١ — ينخل دقيق السميد بالمنخل السلك : يذاب الملح فى الماء .

٢ — يندى السميذ بالماء تندية متوسطة .

٣ — يطهى كما فى الكسكسى السابق (ينظر بند ١ — ٣) فى طريقة طهى الكسكسى ولكن لمدة أطول (٤٥ دقيقة) .

٤ — ترفع الشاشة ويفرد الكسكسى لفصل الذرات كالسابق فى بند ٤ .

٥ — يرش بحوالى ½ كوب من الماء البارد أو المرق .

٦ — يعاد طهى الكسكسى (ينظر بند ٦) مدة ٥٠ دقيقة .

٧ — ينزع من الشاشة ويضاف إليه السمن ويتمم كالكسكسى السابق .

٨ — يقدم على حسب الطلب .

الفطائر PASTRY

الفطائر عبارة عن خليط من الدهن مع نوع من السائل .

وأنواع الفطائر تختلف تبعاً لكمية المادة الدهنية المستعملة ، ولطريقة العمل .

وللفطائر ستة أنواع رئيسية وهى :

١ - الفطير بالدهن Suet Orust وتستعمل لأنواع البودنج التى تطهى بقاعدة السلق أو على البخار وأحياناً فى الفرن .

٢ - الفطير البسيط ShortOrust ويستعمل لأنواع الفطائر بالفاكهة أو المربى الخ أو لحم .

٣ - الفطير الدسم (المسمى Flaky Pastry) رقم ١ ، ويستعمل للحوم والخضر الخ

٤ - الفطير الدسم (المسمى Rough Puff Fastry) رقم ٢ ، ويستعمل للحوم والخضر والحلوى الخ .

٥ - الفطير الدسم جداً (المسمى puff Fastry) رقم ٣ ، ويستعمل للحوم والحلوى الخ

٦ - عجينة الشو Ohsux pastry وتستعمل للحلوى عادة .

المواد الأساسية المستعلة فى الفطائر

١ - الدقيق : وهو الأساس فى عمل الفطائر لذلك وجب أن يكون من نوع جيد جاف ؛ جديد ، لونه أبيض مائل إلى الصفرة ، وإذا كان الدقيق المراد استعماله رطبا وجب تجفيفه جيداً ثم تبريده تماماً قبل نخله واستعماله .

٢ - المادة الدهنية : كالسمن أو الزبد أو الزيت أو دهن الحيوان أو أى خليط من اثنين منهما ، ويجب أن تكون طازجة وطعمها ورائحتها جيدة ، لأن أقل تغيير بها يفسد طعم الفطائر ، ويجب حفظها فى مكان بارد قبل استعمالها .

والزبد أصلح الأنواع لصنع الفطائر وخصوصاً النوع الجاف الخالى من الملح ، لأن البلل والملح يعملان على ثقل الفطائر .

وللتخلص من الملح واللبن الزائد فى الزبد تغسل فى ماء بارد ثم تعصر فى قطعة قماش متبلة بالدقيق وتترك حتى تبرد وتجمد ثانياً .

الشروط التى يتوقف عليها نجاح الفطائر

١ — أن تكون جميع الأدوات اللازمة للعمل نظيفة باردة . وأن تضع فى مكان بارد .

٢ — أن يفرك الزبد والدقيق بخفة وبأطراف الأصابع لإدخال أكبر كمية ممكنة من الهواء البارد ،

٣ — أن يضاف الماء تدريجياً وبسرعة لمنع تكون كتل من الدقيق .

٤ — يستعمل دائماً سكين العجن الخاص لأنها أبرد من الأيدى ، ويجب عدم إمساك العجين باليد بدون داع لذلك .

يجب أن يميل قوام العجينة إلى الليونة وأن تترك لتستريح مدة حتى تفقد العرق نوعا عند الفرد

٥ — اتباع الطريقة الصحيحة للفرد والطى الخ مع استعمال قليل جداً من الدقيق على المشابة واللوح المستعمل والرخام مناسب لفرد الفطير .

٦ — حرارة الفرن يجب أن تكون مرتفعة ملائمة للخبز لتساعد على تمدد الهواء أو ثان أكسيد الكربون الذى يعمل على خفة الفطير ، وحتى يساعد على تمزق خلايا الدقيق فيمتص الزبد عقب سيولته مباشرته .

٧ — خبز الفطائر على حدتها فى الفرن لأنها تمتص بخار الأطعمة الأخرى فيؤثر ذلك فى طعمها .

٨ — لا تفتح أبواب الأفران قبل مرور المدة المقررة لتجمد سطح الفطير ، وكذلك تفتح وتغلق باحتراس لمنع اندفاع الهواء البارد قبل تجمد الفطير ، لأن هذا يؤدى إلى ارتفاع بعض الأجزاء دون الأخرى .

٩ — إذا احمر وجه الفطيرة قبل تمام نضجه وجب تغطية سطحه بورقة مدهونة .

١٠ — تعمل فتحة فى الفطير لخروج البخار المتصاعد من الطعام المغطى بنوع من الفطير (كما فى طبق اللحم بالفطير) لأن عدم تسرب البخار يسبب ثقل الفطير .

١١ — أصناف الفطائر التى تؤكل باردة يجب تبريدها ببطء فى مكان بعيد عن التيار الهوائى ، وإذا خبزت فى صوان أو قوالب خاصة فترفع منها وتبرد على مقاعد سلك أو على منخل .

تلميع الفطائر :

التلميع يكسب الفطائر شكلا حسنا ، وتلمع عادة جميع الفطائر قبل الخبز عدا الأنواع التى تحتاج لمدة طويلة فى الخبز ، ولذا يدهن قبل خروجها من الفرن مباشرة

المواد المستعملة للتلميع :

١ — البيض المربوب ويدهن به السطح قبل الخبز مباشرة .
٢ — البيض المربوب المخفف بالماء أو اللبن .
٣ — صفار البيض مخفف بقليل من الماء وهو يعتبر أحسنها .
٤ — اللبن والسكر السنترفيس ، أو الماء والسكر السنترفيش ويستعمل للفطائر البسيطة
٥ — اللبن فقط ويستعمل فى الفطائر البسيطة .
٦ — بياض البيض المربوب خفيفاً والسكر السنترفيش ويستعمل فى الأنواع الراقية ويدهن به السطح قبل النهاية ببضع دقائق ثم يزج فى الفرن ثانياً لتجمدالزلال .

أولا — الفطير بالدهن Suet Crust

هـذا النوع من الفطير قليل الاستعمال جدا فى بلادنا ، وأكثر ما يستعمل فى البلاد الأوربية لتوليد الحرارة ، وله فائدة محسوسة فى غـذاء الأطفال لأنه مغذ وسهل الهضم ، ويستعمل لهذا النوع الدهن الذى يحيط بالكلى بعد تجفيفه ونزع أغشيته وعروق الدم فريه رفيعاً ، ويفضل الدهن البقرى غيره لطعمه المقبول ، ويليه دهن البتلو .

ويطهى بالسلق أو على البخار ، وأحياناً يطهى فى الفرن ، وحينئذ يحتاج لنصف المدة المقررة للسلق ، ويستعمل هذا الفطير عادة فى الآتى :

١ — يكسى به القالب المعد لطهى البودنج ثم يملأ الفراغ بالخضر أوالفاكهة أواللحم ويسلق ، أو يطهى بالبخار .
٢ — فى عمل الفطير الملفوف المحشو عادة بالبهارات أو المربى أو العسل الخ والطهى بالسلق أو فى الفرن .
٣ — فى عمل كرات العجين المسلوق وتقدم مع اللحم المسلوق Dumplings

المقدار رقم ١		المقدار رقم ٢	
½ كيلو دقيق ⅛ كيلو دهن	½ ملعقة شاى ملح	¼ كيلو دهن	½ ملعقة شاى ملح
ملعقة شاى خميرة	ماء بارد للعجن	½ كيلو دقيق	½ ملعقة شاى خميرة
(بيكنج بودر)	حوالى كوب	ماء للعجن حوالى كوب	(بيكنج بودر).،

ومن المقدارين السابقين نستنتج أن لكل كيلو دقيق ⅛ — ¼ كيلو دهن ، ½ ملعقة ملح — ومسحوق الخميرة بيكنج بودر يجب إضافتها بنسبة ½ ملعقة شاى إذا كانت المادة الدهنية ½ مقدار الدقيق وملعقة إذا كانت أقل من النصف .

الطريقة :

١ — يضاف الملح والخميرة للدقيق وينخل للتحقق من نعومته ولزيادة تخالل الهواء به وليساعد على خفة الخليط عند الخبز .

٢ — يضاف الدهن المفرى ناعما ويفرك جيداً باطراف الأصابع حتى يصير مماثلا لفتات الخبز

٣ — يعجن الخليط بسكين عريض حاد Palette Knife فتعمل حفرة فى الوسط ويصب فيها أكثر من نصف مقدار الماء تدريجيا وبسرعة إلى أن تتكون عجينة يابسة نوعا .

٤ — توضع العجينة على لوح مرشوش قليلا بالدقيق وتعجن بخفة .



Palette Knite

٥ — تفرد وتشكل على حسب الطلب .

طريقة الفرد :

تبسط بالنشابة فى خطوط طويلة قصيرة الأمام ثم ترفع بسرعة وبخفة وتكرر العملية مراراً إلى أن ينتهى الفرد للسمك المطلوب (حوالى ¼ بوصة) ويلاحظ رش النشابة بالدقيق آنا فآنا حتى لا تلصق بالعجين ، كذا تحرك العجينة بخفة على اللوح ويعاد رشه بالدقيق وتحرك لفردها فى الاتجاه المطلوب بحيث لا يتغير اتجاه الفرد بتاتا .

ومعظم أصناف هذا القسم تطهى إما على البخار أو بطريقة الساق وتسمى حينئذ بالبودنج ويمكن تقسيم هذه الأصناف قسمين وهما :

أولا — بودنج اللحم بفطيرة الدهن .
ثانيا — البودنج الحلو بفطيرة الدهن ، وله نوعان :
(أ) النوع البسيط : وفيه تحتوى العجينة على المقادير الأساسية للفطيرة .
(ب) النوع ذى النكهة المميزة له : وفيه تحتوى العجينة على المقادير الأساسية مضافا إليها المادة التى تعطى النكهة المعينة كالتفاح ، والزبيب ، والبلح الخ . .

ملحوظة : لمعرفة أصناف هذا النوع من الفطير ينظر باب البودنج (ص ٦٣٩ — ٦٤٥) .

ثانيا ـ الفطير البسيط Short Crust

هذا النوع من أسهل أنواع الفطائر هضما ، لأن كمية المادة الدهنية به قليلة ، ويستعمل بكثرة فى عمل الحلوى وقد يستعمل لغيرها وقد تزاد كمية المادة الدهنية المستعملة على حسب الصنف المطلوب .

المقادير الأساسية لعمل الفطير البسيط :

المقدار (رقم ١)
½ كيلو دقيق
ذرة من الملح
¼ كيلو زبد أو سمن
ماء بارد للعجن حوالى ½ كوب

المقدار (رقم ٢)
½ كيلو دقيق . ذرة من الملح
٤ ملاعق زبد أو سمن
ماء بارد للعجن
ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

١ — تنخل المقادير الجافة .
٢ — توضع المادة الدهنية وتقطع بالسكين قطعا صغيرة ثم تفرك بأطراف الأصابع .
٣ — تتمم كالفطير بالدهن تماما (صفحة ٥١٣) ويستعمل حسب الصنف .

الأنواع المختلفة للفطير البسيط

(أ) الفطير البسيط الحلو Biscuit Crust
يستعمل لتغطية أطباق الفاكهة ، كما فى التفاح بالفطير

أو فى عمل أطباق فطير للفاكهة الطازجة أو المحفوظة Fruit Flan

مقاديرها :

½ كيلو دقيق	من ٣ — ٤ ملاعق زبد . ذرة من الملح
ملعقة كبيرة مسطحة مسحوق . مح بيضة	قليل من عصير الليمون والماء البارد للعجن

(ب) الفطير البسيط المستعمل لتغطية الأطعمة المراد تحميرها

يؤخذ المقدار الأساسى ، وقد تضاف بيضة كاملة مع قليل من الماء البارد كما فى عمل الريسولز .

(حـ) الفطير البسيط بالجبن

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة من دقيق	¼ ملعقة شاى خردل مسحوق	مح بيضة
٣ ملاعق كبيرة مسطحة	ملعقة زبد	ملح ، قليل من الفلفل الأحـ
جبن رومى مبشور		

الفطائر البسيطة المحشوة

يحشى الفطير البسيط عادة بالآتى :
الجبن ـ المربى ـ العجوة ـ المكسرات ـ اللحم ـ السمك .

مقادير الفطير : لكل ½ كيلو دقيق :

¼ كيلو زبد — ذرة ملح — ماء بارد للعجن (حوالى ½ كوب) .

الحشو :

١ — الجبن الحالوم — تعصر من الماء وتهرس ويضاف إليها قليل من النعناع الجاف
« الركفور — تدعك ويضاف إليها قليل من الزبد .
« الرومى — تبشر ويضاف إليها قليل من الزبد .
٢ — العجوة — تنزع النواة ويزال القشر وتهرس جيداً مع إضافة قليل من السمن

٣ — المكسرات — كالبندق واللوز والفستق والصنوبر ألخ مخلوط بقليل من السكر السنترفيش وماء الورد .

٤ — اللحم — يحصبج وقد يضاف إليه الصنوبر .

٥ — السمك يطهى ويفرى ثم يتبل ويستعمل .

٦ — الطيور — تطهى وتفرى ثم لتبل وتستعمل .

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة بالطريقة البسيطة (صفحة ٥١٤) وتفرد لحوالى ½ بوصة ثم تقطع على حسب النوع وتحشى بالحشو المطلوب .

٢ — تندى الأطراف وتطوى القطع وتلصق الأطراف .

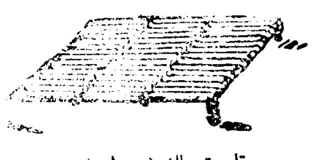
٣ — تلمع بالدهان الملائم للنوع (ينظر صفحة ٥١٢)

٤ — تزج فى فرن حار حتى تنضج . وقد يغطى السطح بورقة مدهونة حتى لايحمر وجهها قبل تمام النضج .

قاعدة سلك أو منخل بعيدة عن تيار الهواء حتى يبرد .

٦ — ترتب فى صحن مفروش بورق الدانتلا

٧ — يجمل النوع المملح منها بقليل من المقدونس لتمييزه .



قاعدة سلك (جرليه)

الفطير المحشو باللحم والبطاطس Cornish Pasties

المقادير :

نصف مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤)
حوالى ¼ كيلو لحم ضأن نخذة .

عدداً من البطاطس ملح
بصلة صغيرة مفرية . فلفل

الطريقة :

١ — تدعك البصلة بالملح والفلفل .

٢ — يغسل اللحم ويقطع مكعبات صغيرة وكذا البطاطس يقشر ويقطع مكعبات وينقع فى الماء والملح .

٣ — يتبل اللحم بالبصلة المدعوكة ويترك مدة ½ ساعة ثم يضاف إليه البطاطس .

٤ — تعمل الفطيرة وتفرد تخانة ½ سم وتقطع مستديرات قطرها ٤ بوصات (٦ : ٧) مستديرات .

٥ — يوزع الحشو على القطع ثم تتبل أطرافها بالماء وتطوى نصفين وتلصق .

٦ — تجمل الحافة بالسكين أو الشوكة أو بضغطها بالإصبع ثم يدهن الوجه بالبيض.

٧ — توضع على صينية مدهونة وتزج فى فرن حار مدة ٤٠ دقيقة ، ويغطى الوجه بورقة مدهونة إذا دعت الحال .

التفاح الصحيح بالفطير (رقم ١) Apple Dumplings

المقادير :

نصف مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤)	مقدار من صلصة الكسترد (ص ٨٠)	للتقديم
عدد ٦ تفاحات	سكر ناعم (سنترفيش)	

١٢ قرنفلة أو قليل من مسحوق جوزة الطيب

الطريقة :

١ — يقور التفاح لإزالة البذور باستعمال الآلة الخاصة أو المقوار أو سكين رفيع ، ثم يقشر ويترك فى ماء وعصير ليمون .

٢ — يفرد الفطير تخانة ¼ بوصة وتقطع الفطيرة لست مستديرات .

٣ — توضع التفاحة بوسط الفطيرة ويملأ نصف الفراغ بالسكر ثم يوضع عدد ٢ قرنفلة ويملأ باقى الفراغ بالسكر .

٤ — تبل أطراف المستديرة بالماء وتجمع لأعلى لتغطية التفاحة ثم تلصق .

٥ — يوضع التفاح فى صينية مدهونة بحيث يكون السطح الأمامى لأعلى .

٦ — تزج فى فرن حار نوعا مدة نصف ساعة حتى ينضج الفطير ويلين التفاح .

٧ — يرفع من الصينية ويوضع على قاعدة سلك أو منخل بعيداً عن تيار الهواء حتى تهدأ حرارته .

٧ — يقدم ومعه صلصة الكسترده والسكر الناعم (السنترفيش) أو المسحوق (البودرة)

التفاح بالفطير (رقم ٢) Apple Dumplings

المقادير :

½ مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤)
من ٦ : ٨ تفاحات
٦ ملاعق كبيرة سكر مسحوق (بودرة)
ملعقة شاى مسحوق القرفة
بيضة لدهن الوجه
صلصة مشمش (صفحة ٩٤) للتقديم

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة البسيطة وتفرد تخانة ⅛ بوصة وتقسم مربعات بعدد التفاح وتبعا لحجمه .
٢ — يعد التفاح كالسابق ويقشر ويرش بالسكر والقرفة ويترك مدة ½ ساعة .
٣ — توضع تفاحة بوسط مربع العجين وتدهن أطراف المربع بالبيض أو الماء وتجمع لأعلى وتلصق .
٤ — تعمل مستديرات بحجم القرش الصاغ من العجين المتخلف وتلصق بأعلى التفاحة
٥ — يدهن العجين بالبيض .
٦ — يرص التفاح فى صينية مدهونة وتزج فى فرن حار نوعاً حتى يحمر الفطير وينضج التفاح كالسابق .
٧ — يرص على طبق مفروش بورق مخرم (دنتلا) وتقدم ساخنة أو باردة ومعها صلصة المشمش .

الفطير المحمر المحشو باللحم Risioles

المقادير ½ مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤) وأحياناً تضاف بيضة كاملة لماء العجن .

للحشو :

٢ ملعقة كبيرة لحم ناضج مفرى
ملعقة حلو زبد
ملعقة حلو دقيق
٢ ملعقتان كبيرتان من بهريز

طريقة عمل الحشو .

تعمل صلصة بيضاء تخينة بالدقيق والزبد وبهريز ، ثم يضاف إليها اللحم الناضج المفرى وتتبل جيداً .

الطريقة :

١ — يفرد الفطير رفيعاً جيداً ويقطع دوائر ٢½ : ٣ بوصات.
٢ — يوضع مقدار ملعقة شاى من الحشو وسط الدائرة وتندى الأطراف بالماء وتطوى الحلقة نصفين وتلصق جيداً .
٣ — تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن من ٧ : ٨ دقائق .
٤ — تجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة .

ريسولز بالعصاج

كالسابق ، ويحشى الفطير بالعصاج المضاف إليه قليل من الصنوبر .

ريسولز بالعصاج والطحينة

١ — يخلط ٣ ملاعق كبيرة من العصاج بمقدار ملعقة كبيرة من الطحينة ، ½ معلقة خل وملعقة حلو من مقدونس مفرى ويتبل جيداً .
٢ — يفرد العجين رفيعاً جداً كالسابق ويقطع ويحشى بهذه الخلطة ويلصق ثم يتمم كالسابق .

ريسولز محشو بالدجاج

المقادير : كمقادير الريسولز المحشو باللحم ، باستعمال لحم الطيور للحشو .

الطريقة : كما فى الريسولز باللحم .

فطيرة التفاح Apple Tart

½ مقدار عجينة الفطير البسيطة (ص٥١٤)	قليل من القرنفل
½ - ¾ ك تفاح	قليل من الماء
٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم (سنرفيش)	½ كوب صلصة كستردة (ص٨٠) أو كريمة

الطريقة :

١ — يقشر التفاح ويقطع قطعاً مناسبة ، ثم ويوضع نصفه فى الطبق الخاص ثم السكر والقرنفل ثم النصف الآخر من التفاح وقليل من الماء .

٢ — تعمل العجينة البسيطة وتفرد تخانة ½ بوصة بحيث تكون أكبر من حجم الطبق .

٣ — تندى حافة الطبق بالماء ويوضع عليه شريط من العجينة (الزائدة عن حجم الطبق) بعرض حافة الطبق .



٤ — يندى الشريط ثم تغطى الفاكهه بباقى العجينة المفرودة ويضغط على الحافتين جيداً ليلتصقا ثم يقطع الزائد بسكين حاد .

٥ — تزخرف أطراف الطبق وتخبز فى فرن حار مدة ½ ساعة مع ملاحظة تغطية الوجه إذا إحمر .

٦ — يرش وجهها بالسكر الناعم وتقدم مع الكستردة المغلية الباردة (صفحة ٨٠) أو الكريمة حسب الرغبة .

ملحوظة : فى حالة أكل الفطيرة باردة وجب إخراج البخار من الطبق برفع الفطيرة قليلا من الحافة .

فطيرة التفاح بالمرانج

المقادير : ½ مقدار من عجينة الفطير البسيط (صفحه ٥١٤)

للحشو : كيلو تفاح ، ٢ : ٤ ملاعق كبيرة سكر ، ٣ بيضات ، ملعقة زبد ، وعصير ليمون

للتجميل ٣ - ٤ ملاعق كبيرة مسطحة لوز مقشور مقطع شرائح أو مفرى غليظا .

الطريقة : ١ - يطهى التفاح بعد تقشيره وتحضيره مع بشر وعصير الليمون وقليل من الماء إذا احتاج الأمر ثم تضاف الزبد والسكر ويقلب جيداً إلى أن ينضج تماما .

٢ — يصفى من منخل شعر ثم يضاف إليه مح البيض فقط .

٣ — يكسى الطبق بالفطير وينزع جزء الفطير المغطى للقاع ثم تزخرف حوافى الطبق ويصب فيه خليط التفاح . يخبز فى فرن حار نوعا حتى ينضج الفطير ويجمد الخليط

٤ – يخفق بياض البيض حتى يجمد تماماً ثم يمزج بخفة بملعقة من السكر النساء (مرانج) ويوضع بخفه على سطح الخليط .
٥ – يرش السطح بقليل من السكر الناعم ويجمل بشرائح اللوز أو اللوز المفرى غليظاً
٦ – يزج فى فرن هادىء جداً إلى أن يجمد البياض ويحمر لونه نوعا .

قالب الفطير باللحم والخضر

المقادير :

نصف مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤)	½ كيلو بطاطس مهوك (بيوريه) ممزوج بملعقتين من صلصة الطماطم
¼ كيلو لحم مصبح (صفحة ١٤٩)	مقدار من صلصة الطماطم (صفحة ٩٨)
عدد ٣ جزرات أفرنجى سوتيه	

الطريقة :

١ – يدهن قالب كمك مستطيل بالسمن .
٢ – تفرد الفطيرة تخانة ¼ بوصة ويكسى القالب بها ويحتفظ بجزء منها لتغطية الوجه .
٣ – يوضع بقاع القالب طبقة من العصاج يليها طبقة من البطاطس ثم طبقة من الجزر وهكذا حتى يملأ القالب .
٤ – تبل أطراف الجوانب بالماء ويغطى القالب بطبقة من الفطير تلصق جيداً من الأطراف
٥ – يزج فى فرن حار حتى ينضج الفطير ويغطى السطح إذا احتاج الأمر بورقة مدهونة
٦ – يقلب فى صحن ويقدم ساخناً .

طبق الفطير بالمربى

المقادير : نصف مقدار من عجينة الفطير البسيطة (٥١٤) . مربى .

الطريقة :

١ – تفرد العجينة مستديرة تخانة ¼ بوصة وأ كثر من حجم الطبق .
٢ – يدهن الطبق بالسمن ويوضع حول الحافة شريط من العجينة الزائد عن حجم الطبق .

٣ — يندى الشريط بالماء ، ثم يكسى الطبق بالفطيرة وتلصق الحواف جيداً ، ثم تزخرف على حسب الذوق .
٤ — يخرم القاع بشوكة حتى لا ترتفع الفطيرة ، ويثقل القاع بورقة مدهونة بها بعض الحبوب كالأرز والفاصوليا الخ .
٥ — يخبز فى فرن حار مدة ٣٠ دقيقة ثم تنزع الورقة وما عليها ويرجع الطبق ثانيا فى الفرن حتى ينضج القاع .
٦ — توضع المربى فى الوسط ويعاد الطبق للفرن بضع دقائق يقدم ساخنا أو بارداً

طبق الفطير بالشيكولاتة

(ا) يجهز الطبق كالسابق ويخرم بالشوكة ثم يوضع بوسطه الخليط الآتى :

١½ ملعقة زبد ملء ملعقة كبيرة دقيق	قليل من السكر	ع ٢ : ٣ بيضات
كوب لبن	٤ ملاعق كبيرة مسطحة	قليل من روح الفانيليا
٤ ملاعق كبيرة مسطحة لوز مفرى	فتات كعك	¼ كوب ماء
	٤ ملاعق كبيرة مسطحة	
	شيكولاته مبشورة	

الطريقة :

١ — تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللبن (صفحة ٦٤) ويضاف إليها اللوز .
٢ — تذاب الشيكولاته فى ¼ كوب ماء على النار .
٣ — تضاف جميع المقادير بعضها لبعض وتمزج جيداً وتستعمل .
(ب) تزخرف حافة الطبق . وقد يوضع شريطان على هيئة صليب فوق الحشو ويخبز فى فرن حار مدة ½ ساعة .

طبق الفطير بجوز الهند

يجهز الطبق كالسابق ويوضع بوسطه الخليط الآتى :

ملعقة كبيرة دقيق		٧٥ جرام جوزهندمبشور
ملعقة كبيرة زبد	تعمل صلصة	روح الفانيليا
½ كوب لبن	بيضاء (٦٤)	مل‌ءملعقة كبيرة سكر بيضتان

الطريقة :

١ — تضاف جميع المقادير للصلصة البيضاء عدا بياض البيض .

٢ — يخفق بياض البيض جيدا حتى يجمد و يضاف للخليط .

٣ — يوضع الخليط فى الطبق المعد ويخبز فى فرن حار مدة ½ ساعة .

٤ — يدهن سطح الحشو بمربى المشمش ويزخرف بالفستق ويقدم .

ملحوظة : قد توضع كمية قليلة من مربى المشمش على العجينة قبل وضع الحشو .

طبق الفطير بالبرتقال

يجهز الطبق ويحشى بالحشو الآتى :

٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم	بشر وعصير برتقالتين
⅛ كيلو زبد ع ٣ بيضات	ملعقة كبيرة من فتات كعك اسفنجى

الطريقة :

١ — يدعك الزبد والسكر جيداً ويضاف ع البيض ويقلب الخليط جيداً ثم يضاف بشر وعصير البرتقال وفتات الكعك .

٢ — يوضع الخليط بوسط الطبق المعد ويخبز فى فرن حار نوعا مدة ½ ساعة .

فطيرات بالفطير البسيط Tartelts

الطريقة.

١ — تعمل الفطيرة البسيطة (صفحة ٥١٤) وتفرد رفيعاً وتقطع دوائر وتكسى بها القوالب الصغيرة مع ملاحظة كبر حجم الدوائر عن القالب لسهولة كسوتها ثم يخرم القاع .

٢ — تحشى الفطيرات بالحشو الآتى :

٨ ملاعق مسطحة لوز مفرى رفيعاً	بيضة بشر نصف ليمونة
ملعقة كبيرة سكر ، قطعة زبد فى حجم البيضة	ملعقة شاى عصير ليمون

يخفق الزبد والسكر جيدا حتى تصير كالقشدة ويضاف اللوز والبيض وعصير الليمون والبشر ويمزج الخليط جيدا .

٣ — تملأ القوالب المكسوة بالفطير بخليط اللوز إلى نصفها ويخبز فى فرن حار حتى يجمد الفطير ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج حوالى ٣٠ - ٤٠ دقيقة .

فطيرات الشيكولاتة

تجهز القوالب الصغيرة وتكسى بالفطير كالسابق وتحشى بالحشو الآتى :

حوالى ٤٠ جرام شيكولاتة ألواح	مح بيضتين . بياض ٢ بيضتين
ملعقة شاى كورن فلور	٢ ملعقتا شاى من سكر ناعم
½ كوب لبن ، ملعقة شاى من زبد	ذرة قرفة مطحونة ، فانيليا

الطريقة :

١ — تذاب الشيكولاتة فى نصف مقدار اللبن ، ويضاف إليها باقى اللبن المذاب فيه الكورن فلور ويغلى حتى يغلظ .

٢ — تملأ القوالب المكسوة بالفطير لنصفها بالخليط السابق وتزج فى فرن حار حتى يجمد الفطير والحشو (مدة ١٥ دقيقة)

٣ — تنزع القوالب من الفرن ويوضع بوسطها المرانج .

المرانج : بياض ٢ بيضتين مخفوقتين جامداً ومضاف إليه ٢ ملعقتان كبيرتان من سكر ناعم .

٤ — يرش المرانج بقليل من السكر الناعم ويزركش بالكريز والإنجيلكا المقطعة رفيعاً ويزج فى فرن دافىء إلى أن يجمد البياض ويحمر لونه نوعاً، من ¾ إلى ساعة.

فطيرات التفاح بالكريمة

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة البسيطة (صفحة ٥١٤) وتجهز القوالب وتكسى بالفطير السابق

٢ — تحشى الفطيرات بالحشو الآتى :

ملء ٣ ملاعق كبيرة من فتات كعك أسفنجى منخول . ملء ٣ ملاعق كبيرة تفاح مفرى	٣ ملعقة كبيرة سكر مسحوق ذرة من جوزة الطيب ¼ كوب كريمة

١ — تمزج المقادير ثم توضع ملعقة وسط كل فطيرة .
٢ — يزخرف سطح الفطيرات بشرائط رفيعة مبرومة من العجينة وتدهن بالبيض أو اللبن المحلى بالسكر تخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ½ ساعة .

فطيرات الفاكهة

١ — تعمل الفطيرة البسيطة ـ (صفحة ٥١٤) وتدهن القوالب وتكسى بالفطير السابق
٢ — يخرم قاع الفطيرات ويوضع بكل ورقة مدهونة وعليها قليل من الحبوب
٣ — تخبز فى فرن حار نوعاً حتى يجمد الفطير ثم تنزع الورقة وما عليها وتعاد الفطيرات ثانياً فى الفرن حتى يتم نضج القاع .
٤ — تترك الفطيرات حتى تبرد .
٥ — يوضع بقاع كل من المربى المهروسة أو الجيلى الملائمة لنوع الفاكهة .
٦ — تملأ بالفاكهة المختارة بذوق سليم مثل الكريز والفراولا والمشمش المحفوظ الخ .
٧ — إما أن تجمل بوردات من الكريمة المخفوقة أو يصب فوقها الشراب الآتى : كوب عصير فاكهة يغلى على النار حتى ينقص النصف ثم تذاب فيه ورقة تقال .
٨ — تقدم باردة ويطلق عليها اسم جاتو .

فطيرات بالمربى

فطيرات ناضجة تنظر فطيرات الفاكهة السابقة — مربى .

الطريقة : ١ — تملأ الفطيرات الناضجة بالمربى لنصفها وتعاد للفرن مدة ٣ دقائق .
٢ — تترك حتى تبرد أو تؤكل ساخنة .

فطيرات بالمربى وخليط الكمك Welsh Chcese Cake

المقادير :

½ مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤)	مقدار من خليط بودنج الكنارى (ص٦٣٢)	ملعقة كبيرة من سكر ناعم ٤ ملاعق مربى اللارنج

الطريقة :

١ — تعمر الفطيرة البسيطة وتعمل منها فطيرات كالسابق صفحة (٥٢٥) .
٢ — توضع ملعقة صغيرة من المربى بكل واحدة وفوقها ملعقة شاى من بودنج الكنارى
٣ — يغبر سطح خليط الكعك خفيفاً بالسكر الناعم .
٤ — تزج فى فرن حار مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

فطيرات محشوة بالشكلمة

المقادير :

٣/٤ مقدار فطير بسيط (ص ٥١٤) ملاعق مربى الفراولا .	٦ ملاعق كبيرة مسطحة لوز مطحون ١,٥ ملعقة سكر ناعم ، بياض بيضتين	لعمل الشكلمة

الطريقة :

١ — تعمل من الفطيرة البسيطة فطيرات كالسابق (صفحة ٥٢٤) ويوضع بكل واحدة ملعقة شاى من المربى .
٢ — يخفق زلال البيض حتى يجمد تماماً ويخلط اللوز بالسكر الناعم ثم يضاف بياض البيض للخليط ويزج بخفة (شكلمة) .
٣ — يوضع ملء ملعقة شاى من الشكلمة فوق المربى بحيث لا يظهر منها شيء .
٤ — يبرم العجين الزائد من عمل الفطيرات رفيعاً ويوضع على سطح الشكلمة على هيئة صليب . وتزج الفطيرات فى فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

الفطيرات الساخنة بالجبن

الطريقة :

١ — ٢/١ مقدار فطير بسيط بالجبن (صفحة ٥١٥) تعمل منه فطيرات وتسوى بدون حشو كما فى فطيرات الفاكهة (صفحة ٥٢٥) . ثم تملأ لنصفها بالخليط الآتى :
٢/١ مقدار صلصة بيضاء (ص ٦٤) مخلوطة مع ٨/١ كيلو جبن رومى مبشور وقليل من الفلفل الأحمر .
٢ — تزج فى فرن حار مدة ٣ دقائق وتؤكل ساخنة .

فطيرات بالسمك

الطريقة :

١ — ½ مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤) تعمل منه فطيرات وتترك حتى تبرد .
٢ — تملأ لمتصفها بالسمك المايونيز (صفحة ٢١٢) ويجمل السطح بالجمبرى والخيار والمقدونس والبيض والبنجر على حسب الذوق .

طبق الفطير باللحم

المقادير :

½ مقدار فطير بسيط (ص٥١٤)	½ معلقة شاى من ملح	كوب خضر مقطع مكعبات
½ كيلو لحم ضأن تخذ بفتيك	و½ ملعقة فلفل	(بصل . جزر . بطاطس) .
معلقة دقيق	½ كوب ماء أو خلاصة	بيضة لدهن الوجه

الطريقة :

١ — يقطع اللحم شرائح مستطيلة ٣ × ٦ سم ويخط الدقيق بمقدار الملح والفلفل .
٢ — تتبل القطع فى الدقيق وتلف كاللفافة .
٣ — يوضع اللحم والخضر فى طبقات متبادلة فى صحن فرن صاج على أن يكون السطح مرتفعا من الوسط .
٤ — يصب فى الصحن الماء أو الخلاصة المتبلة بالملح والفلفل بحيث تصل لثلثى الصحن
٥ — تفرد الفطيرة لسمك ١ سم وبحجم أكبر من سطح الصحن .
٦ — تندى حافة الطبق بالماء ويوضع عليها شريط من العجينة الزائدة عن حجم الطبق ثم يندى الشريط بالماء .
٧ — يغطى اللحم بالفطير المفرود ويضغط على الحافتين جيداً لتلتصقا .
٨ — يقطع الزائد من الحوافى بسكين حاد وتجمل الحافات خفيفاً بظهر السكين .
٩ — يعمل ثقب بوسط الفطيرة لتصاعد البخار .
١٠ — تعمل من قطع الفطير الباقية أوراق شجر توضع حول الثقب بعد تنديتها قليلا بماء .

١١ — يدهن سطح الفطير بالبيض ويزج الصحن فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة وتترك من ١ - ١½ ساعة حتى يتم نضج اللحم .

١٢ — يغطى الفطير بورقة مدهونة فى منتصف مدة النضج حتى لا يزيد احمرارها قبل نضج اللحم .

١٣ — بعد تمام النضج يزاد مقدار السائل بإضافة قليل من البهريز فى الثقب باستعمال قمع

١٤ — تقدم للمائدة ساخنة .

طبق الفطير بالفاكهة الطازجة أو المحفوظة

Flan (فلان)

المقادير :

¼ كيلو دقيق : ذرة ملح	مح بيضة أو بيضتين . ماء بارد للعجن .
٣ - ٤ ملاعق زبد : ملعقة سكر	قليل من عصير الليمون

الطريقة

(أولا) عمل العجينة :

١ — ينخل الدقيق والملح .

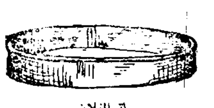
٢ — يفرك الزبد بأطراف الأصابع إلى أن يختفى فى الدقيق ثم يضاف السكر .

٣ — يمزج الجميع بمح البيض وقليل من الماء البارد المضاف إليه عصير الليمون حتى تتكون عجينة يابسة . تلت العجينة باليد بضع دقائق حتى لا ترتفع عند الخبز .

(ثانيا) إعداد الطبق :

١ — تفرد العجينة بثخانة ½ بوصة وتوضع على صينية مدهونة ومغطاة بورقة مدهونة

٢ — يؤتى بحلقة مستديرة مجوفة ذات حافة حادة ويدهن سطحها الداخلى بالسمن


حلقة الفلان

وتوضع فوق العجينة لتسوية حافاتها : تترك الحلقة ويزال العجين الزائد

٣ — يقطع من العجينة الباقية حلقات بحجم القرش الصاغ وتوضع جنبا لجنب ، على أن تغطى كل حلقة بنصف سابقتها مع ملاحظة التندية بالماء لسهولة الالتصاق (لعمل حافة داخل الحلقة المعدنية المستديرة) .

٤ — يخرم القاع بشوكة حتى لا ترفع العجينة فى أثناء الخبز .

٥ — تدهن ورقة بالسمن وتغطى بها العجينة ويوضع فوقها قليل من الأرز أو الفاصوليا البيضاء وتزج فى فرن حار نوعاً حتى تقرب من النضج .

٦ — يرفع الأرز وكذا الحلقة ويترك الطبق فى الفرن حتى يتم نضجه .

٧ — يرفع من الصينية باحتراس ويوضع على منخل سلك أو قاعدة حتى يبرد تماماً ثم يستعمل .

ثالثا) زركشة الطبق :

١ — يملأ الطبق بالفاكهة الطازجة وأحسنها الفراولا وترص بنظام فى الطبق بعد وضع كمية من المربى فى القاع ثم تلمع الفاكهة بالشراب الثخين أو الألماظية (ينظر باب الألماظية (ص ٦٤٨ أو ٦٥٧) ويزخرف بالكريمة المخفوقة أو .

٢ — يملأ الطبق بالفاكهة المحفوظة وأحسنها الخوخ الأفرنجى والمشمش ويجمل ويتمم بنفس الطريقة ، ويوضع على صحن مفروش بالورق المخرم (الدانتلا) .

الفلان بالحشو الناضج

فلان بالتفاح

المقادير :

١ — يعمل طبق بالفطير السابق (صفحة ٥٢٨) ويزج فى فرن حتى ينضج الفطير نصف نضج .

٢ — يرفع الأرز أو الفاصوليا ويوضع بدله خليط التفاح الآتى :

$\frac{1}{2}$ كيلو تفاح	٢ ملعقة كبيرة مسطحة لارنج مسكر مفرى
ملعقتان كبيرتان من مربى المشمش	ملعقتان لوز مفرى
	ملعقتان كبيرتان من زبيب بناتى

٣ — يعاد طبق الفطير للفرن حتى يتم نضجه ويترك حتى تبرد .

٤ — يجمل بالكريمة المخفوقة على هيئة خطوط طولية وعرضية رفيعة وتجمل المربعات الناتجة بقليل من الفستق المفرى .

طبق الفطير بالشيكولاتة (فلان بالشيكولاتة)

يعمل كطبق الفطير بالتفاح السابق باستعمال حشوة الشيكولاتة المذكورة فى طبق الفطير بالشيكولاتة (صفحة ٥٢٢)

طبق الفطير بالبرتقال (فلان بالبرتقال)

١ — يعمل كفلان التفاح السابق باستعمال حشوة البرتقال المذكورة فى طبق الفطير بالبرتقال (صفحة ٥٢٣) .

٢ — يجمل الطبق بقصوص البرتقال والكريمة المخفوقة على حسب الذوق

طبق الفطير بالجزر الممهوك (فلان بالجزر البيوريه)

المقادير :

طبق فلان ناضج (٥٢٨)	$\frac{1}{8}$ كيلو جوز (عين جمل) مقشور
$\frac{1}{2}$ ١ — $\frac{3}{4}$ ك جزر ممهوك ويستغنى عن الملح ويستبدل به سكر ناعم للتحلية	ملعقة زبيب بناتى . ماء ورد
	ملعقتا صنوبر

للتجميل : كريمة ، حلقات جزر ناضجة . جوز (عين جمل) مقشور .

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير بالجزر المهوك (بيوريه) وتوضع فى طبق الفطير .

٢ — يجمل السطح بحلقات الجزر والجوز والكريمة المخفوقة على حسب الذوق .

طبق الفطير بالقرع العسلى

المقادير

طبق فلان ناضج (ص ٥٢٨)	ملعقتان جوز مقشور، كريمة مخفوقة وفستق
مقدار من خشاف القرع العسلى (ص٣٨٦)	ملعقتا زبيب بناتى منقوع أو ناضج
ملعقتان لوز مقشور	وحدات من الكريز المحفوظ أو المسكر

الطريقة: يوضع الخشاف فى طبق الفطير ويجمل السطح بالمكسرات والزبيب والكريز والكريمة المخفوقة بذوق سليم . يوضع على ورقة دنتيل ويقدم.

فلان بالسمك والخضر

المقادير : طبق فطير ناضج (صفحة ٥٢٨) ويستغنى عن مقدار السكر فى عمل الفطيرة .

¼ كيلو سمك موسى مقلى (صفحة ٢٥٥)
عدد ١ من البطاطس الكبير مكعبات سوتية(صفحة ٢٨١) . مقدونس
جزرتان سوتية مكعبات (صفحة ٢٧٨)
ملعقتان من البسلة السوتية (صفحة ٢٥٩)
صلصة طماطم (صفحة ٩٨) للتقديم

الطريقة :

١ — يملأ طبق الفطير بالمقادير السابقة ويرتب بنظام وبذوق سليم ويجمل بالمقدونس .
٢ — تقدم معه صلصة الطماطم فى قاربها الخاص .

فلان السمك بالمايونيز

عمل الطبق : المقادير والطريقة كالسابق (صفحة ٥٢٨) غير أنه يستغنى عن مقدار السكر فى عمل الفطير .

يملأ الطبق بالآتى : سمك بالمايونيز (ص ٢١٢) ويجمل بالجمبرى الناضج والخيار المخلل وحلقات الطماطم والمقدونس .

ثالثاً — الفطير الدسم رقم ١ Flaky pastry

المقادير الأساسية : ¼ كيلو زبد لكل ½ كيلو دقيق ، قليل من عصير الليمون مع الماء البارد للعجن ، ذرة من الملح .

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح .
٢ — تقسم الزبد أربعة أقسام — ويفرك أحد الأقسام فى الدقيق كما فى الفطير البسيط.

٣ — تعجن بالماء البارد وعصير الليمون لعجينة مطاطة يابسة نوعاً .

٤ — توضع على لوح مرشوش بالدقيق (والأفضل استعمال الرخام) وتعجن بخفة ثم تفرد لمستطيل طوله يعادل عرضه ثلاث مرات وسمكه حوالى ½ بوصة .

٥ — يوزع قسم من الزبد على ⅔ المستطيل العلوى بوضعها بطرف السكين على هيئة قطع صغيرة على أبعاد متساوية متبادلة منظمة مع ترك حوالى بوصة من الأطراف حتى لا يخرج الزبد من العجين عند الفرد فيما بعد .

الطرف المطوى

٦ — يرش الزبد بكمية قليلة جداً من الدقيق باستعمال الرشاشة .

٧ — تطوى العجينة ثلاث طيات، ويبدأ بالجزء السفلى الخالى من الزبد .

الطرف المطوى ←

٨ — يضغط على الجوانب لحبس الهواء داخل العجين .

٩ — تدار العجينة لنصف دائرة بحيث يكون الطرف المطوى على اليمين.

١٠ — يضغط على العجينة بالنشابه على أبعاد مختلفة لتوزيع الهواء داخل العجينة منعاً من تكون فقاقيع الهواء التى تعمل على تمزيق بعض أجزاء العجينة أثناء الفرد .

١١ — تفرد العجينة ثانياً وتعاد العملية بتوزيع ⅓ آخر من الزبد .

١٢ — تكرر العملية وتطوى بدون زبد وتترك فى مكان بارد حوالى ساعة .

١٣ — تفرد ثانياً وتقطع على حسب الطلب .

الفطير الدسم المحشو

المقادير : ¾ كيلو زبد لكل ½ كيلو دقيق ـ ذرة ملح ـ عصير ليمون وماء بارد للعجن .

الطريقة :

١ — تتبع فى عملها الطريقة الدسمة لعمل الفطير (صفحة ٥٣١) .

٢ — تفرد وتقطع على حسب الطلب وتحشى بالحشو المطلوب (جبن - عصاج - الخ) كما فى الفطير البسيط (صفحة ٥١٥).

٣ — تندى الأطراف وتطوى وتلصق جيداً، ثم تعمل علامات لإظهار طبقات الفطيرة وذلك باستعمال الحافة الغير الحادة للسكين وسبابة اليد اليسرى بعد دهنها بالدقيق

٤ — يدهن السطح بالبيض المخفوق خفيفاً أو بالبياض فقط وتزج فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة نوعا وتترك الفطيرة إلى أن تنضج تماما ، مع ملاحظة تغطية السطح بورقة مدهونة إذا استدعى الأمر .

الفطير الدسم بالسجق Sausage Rolls

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ١ (صفحة ٥٢١) وتفرد رفيعا نوعا (¼ بوصة) وتقطع مستطيلات ٢٫٥ × ٣٫٥ بوصة .

٢ — إعداد السجق يخرم السجق بشوكة ويوضع فى صينية مدهونة ويطهى فى الفرن أو يخرم ويحمر خفيفاً أو يسلق نصف سلق فى قليل من الماء - ويبرد السجق ويقشر ثم يقطع قطعا ملائمة لقطع الفطير .

٣ — يحشى الفطير بالسجق وتندى الأطراف ثم تطوى الفطيرة وتلصق وتعمل طياتها بالسكين كالسابق ويعمل بسطحها العلوى شقان أو ثلاثة شقوق عرضية مائلة .

٤ — يدهن السطح بالبيض المربوب وتخبز فى فرن حار مدة ٥ دقائق ثم تهدأ الحرارة نوعا وتترك مدة ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى يتم نضجها .

فطيرة السمك

المقادير :

½ كيلو سمك ناضج بيضة مسلوقة مقطعة
ملعقة شاى من مقدونس مفرى
عدد ٢ من الخيار الافرنجى المخلل المفرى

بشر ليمونة ملح . فلفل
ملعقتان من الصلصة البيضاء (صفحة ٦٤)
بيض لدهن الوجه

الطريقة :

١ — تفرد الفطيرة لمربع أومستطيل ثخانة ¼ بوصة ثم ترفع باحتراس وتوضع على صيلية
٢ — تساوى أطرافها بالسكين ويحتفظ بالزائد للتجميل .
٣ — ينزع العظم والشوك والجلد من السمك ويفرى غليظاً ويخلط بباقى المقادير وتتبل جيداً .
٤ — يفرد خليط السمك بوسط الفطيرة وتندى الأطراف وتطوى نصفين .
٥ — يضغط على الأطراف حتى تلصق جيداً ثم تعمل علامات لإظهار طبقات الفطيرة باستعمال حافة السكين الغير حادة وسبابة اليد اليسرى .
٦ — يقطع الفطير الزائد أوراقاً وتجمل بها الفطيرة .
٧ — يدهن الوجه بالبيض المخفوق قليلا وتزج فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى ينضج الفطير ويغطى الوجه بورقة مدهونة إذا دعت الحال
٨ — تقدم ساخنة أو باردة مجملة بالمقدونس .

فطير اللحم بالكارى

المقادير : نصف مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (صفحة ٥٣١) ، ½ كيلو لحم بالكارى (صفحة ١٣١) ويقطع اللحم مكعبات صغيرة .

الطريقة : كما فى فطيرة السمك السابقة باستعمال اللحم بالكارى للحشو بدلا من خليط السمك

طبق الفطيرة باللحم والكلى

المقادير :

½ مقدار فطيرة دسم رقم ١ (ص٥٣١)
¾ كيلو لحم بقرى فخذة ، ⅛ ك كلاوى
بيضة لدهن الوجه

¼ كوب ماء أو خلاصة
ملعقة كبيرة من دقيق مخلوط بنصف
ملعقة شاى ملح و ¼ ملعقة فلفل

الطريقة :

١ — ينظف اللحم من الشحم والجلد ويفرد ثم يقطع شرائح رفيعة قدرها ٣×٦ سم.

٢ — تنظف الكلى من الشحم والقشرة وينزع الحوض ثم تنقع فى ماء بارد وملح ثم تقطع قطعاً صغيرة .

٣ — توضع قطعة كلى على قطعة لحم وتلف ثم تتبل فى الدقيق المملح ، وهكذا حتى تنتهى جميع القطع .

٤ — توضع فى الطبق الخاص بشكل هرمى ويصب فوقها الخلاصة المتبلة بالملح والفلفل إلى $\frac{3}{4}$ الوعاء .

٥ — تفرد الفطيرة ثخانة $\frac{1}{4}$ بوصة وبحجم أكبر من حجم الطبق .

٦ — تندى حافة الطبق بالماء ويوضع عليه شريطا من العجينة الزائدة عن حجم الطبق ثم يندى الشريط

٧ — يغطى اللحم بالفطير المفرود ويضغط على الحافتين جيداً ليلتصقا

(شكل ١) طريقة إظهار طبقات الفطير

٧ — يقطع الزائد من الحافتين بسكين حاد . ويستعمل ظهر السكين وسبابة اليد اليسرى (بعد غمسها فى الدقيق) لإظهار طبقات الفطير كما هو الموضح بالشكل ١

٩ — تجمل الحافة على هيئة «فستون» بالضغط عليها بظهر السكين على أبعاد متساوية (حوالى $\frac{3}{4}$ بوصة) كما هو موضح بالشكل (رقم٢)

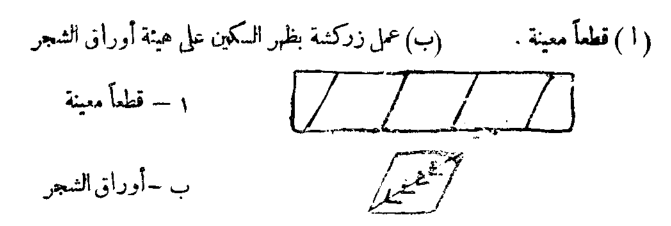
١٠ — يعمل ثقب بوسط الفطيرة ليتصاعد البخار منه .



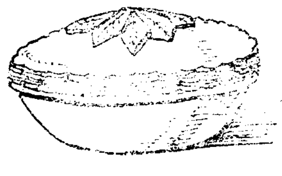
(شكل ٢) طريقة تجميل الحافة بالفستون

١١ — تعمل من قطع الفطير الباقية قطع على شكل أوراق الشجر . وذلك بتقطيعها

(ا) قطعاً معينة .   (ب) عمل زركشة بظهر السكين على هيئة أوراق الشجر



١٣ — يجمل الطبق بهذه الأوراق وذلك بتنديتها بالماء وتثبيتها حول الثقب كما هو موضح بالشكل رقم ٣ .


(شكل ٣) طبق للفطير عند إدخاله الفرن

١٤ — يدهن سطح الفطير بالبيض ويزج فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حوالى ١½ ساعة حتى يتم نضج اللحم تماماً

١٥ — بعد تمام النضج تزاد كمية الخلاصة خلال الثقب باستعمال قمع .

طبق الفطير بلحم العجل (بتلو)

المقادير :

½ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (٥٣١)
¾ كيلو لحم عجل فخذ بفتيك
٤ : ٧ بصلات قاورمة صغيرة

½ - ١ كوب خلاصة (ص ٣٢)
بشر ليمونة . قليل من جوزة الطيب أو القرفة . ملح . فلفل .

الطريقة :

١ — يملأ الطبق باللحم وباقى المقادير كالسابق ، ويجب أن يكون سطح الطابق مرتفعاً من الوسط ثم تصب الخلاصة المتبلة بالملح والفلفل لتصل لثلثى ارتفاع الطبق.

٢ — يغطى الطبق بالفطير ويتمم كما فى طبق الفطير باللحم والكلى (ص ٥٣٥) .

طبق الفطير باللحم والكارى

المقادير :

½ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (٥٣١) | ¾ كيلو لحم بالكارى (١٣١)

الطريقة :

١ — تعمل صلصة الكارى ويضاف إليها اللحم ويترك على نار هادئة مدة ¼ ساعة.
٢ — يوضع الخيط فى طبق الفرن الخاص ويترك حتى يبرد .
٣ — تعمل الفطيرة الدسمة ويغطى بها اللحم كما فى طبق الفطير باللحم والكلى (٥٣٥).

طبق الفطير بالخضر

المقادير :

½ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (٥٣١) | ¼ كيلو لحم مفرى . كوب خلاصة (ص ٣٣)
ملعقة سمن . ملح — فلفل | بيض لدهان الوجه

كيلو من خضر منوعة . بصل ، جزر أفرنكى ، بطاطس ، فاصوليا خضراء ، كوسة ، طماطم ألخ .

الطريقة :

١ — يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة ويتبل بالملح والفلفل ويدعك ويضاف اللحم المفرى .
٢ — تقشر الخضر وتقطع حلقات وتتبل بالملح والفلفل .
٣ — توضع الخضر واللحم والسمن فى طبق على هيئة طبقات متبادلة وتصب الخلاصة المتبلة بالملح والفلفل .
٤ — يغطى الصحن بالفطير كما فى طبق الفطير باللحم والكلى (٥٣٥) .
٥ — يزج فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك الطبق حتى ينضج .

ملحوظة : يضاف قليل من الخلاصة المتبلة ما بين وقت وآخر خلال الثقب باستعمال القمع.

طبق الفطير بالطيور

المقادير :

½ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (ص ٥٣١)	كوب ماء . ملح ـ فلفل
زوج حمام أو زوج دجاج صغيرة أو أرنب	ملعقة دقيق متبلة بالملح والفلفل
متوسط بصلة كبيرة مفرية .	عدد ٢ جزرتان أفرنكيتان وقطعة كرفس

الطريقة :

١ — تنظف الطيور وتقطع مقاطع . وتتبل بالبصلة المدعوكة بالملح والفلفل .
٢ — يقشر الجزر ويقطع حلقات وتفرى قطعة كرفس .
٣ — تغطى قطع الطيور بطبقة خفيفة من الدقيق المتبل بالملح والفلفل .
٤ — يوضع لحم الطيور والخضر فى الصحن ويصب فوقها الماء المتبل .
٥ — يغطى الطبق بالفطيرة كما فى طبق الفطير باللحم والكلى (صفحة ٥٣٥) .
٦ — يزج فى فرن حارة مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج كالسابق .

الفطير بالفاكهة المحفوظة

المقادير : مقدار من الفطير الدسمة رقم ١ (صفحة ٥٣١) .

الحشو :

رقم ١	رقم ٢
$\frac{1}{8}$ كيلو زبيب بناتى ودربلى	$\frac{1}{8}$ كيلو زبيب بناتى
٣ ملاعق كبيرة مسطحة لارنج مسكر مفرى	٢ معلقة كبيرة مسطحة لارنج مسكر مفرى
٢ ملعقة كبيرة سكر	ملعقة كبيرة سكر
٢ ملعقة كبيرة زبد سائح	ملعقة زبد سائح
بشر ليمونة وقليل من جوزة الطيب	جوزة الطيب

الطريقة :

١ — تنظف الفواكه وتفرى ثم تخلط بباقى المقادير وتستعمل للحشو .

٣ — يفرد الفطير ثخانة ½ بوصة ويقطع دوائر قطرها ٣ بوصات أو قطعاً بيضة بنفس الحجم .

٣ — يوضع مقدار ملعقة شاى من الحشو بوسط كل قطعة وتندى الأطراف جيداً بالماء

٤ — تجمع الأطراف بعضها مع بعض مكونة كرة .

٥ — بوضع فى صينية بحيث يكون سطحها الأملس لأعلى ثم تبط قليلا باليد .

٦ — تعمل شقوق بالسكين على السطح طولا وعرضاً لتكوين مربعات صغيرة يظهر من خلالها الحشو . يدهن الوجه ببياض البيض ويرش بالسكر السنترفيش .

٧ — يخبز فى فرن حار مدة ٢٠ دقيقة .

قراطيس الفطير

المقادير : مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (ص ٥٣١) | بياض بيض للدهن .

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة الدسمة وتفرد رفيعاً ثخانة ½ س م .

٢ — تقطع شرائح مستطيلة عرضها ٢ س م وطولها ١٥ س م تقريباً ، ثم تدهن بالماء دهنا خفيفا أو تترك بدون دهن .

٣ — تغطى القوالب الخاصة ، قوالب ساذجة (سادة) على هيئة القرطاس ، تقطع الفطيرة وذلك بلفها على القالب على شرط أن تغطى اللفة ثلثى سابقتها .

٤ — يدهن السطح ببياض البيض وتخبز فى فرن حار نوعا حتى تقرب الفطيرة من النضج فتنزع القراطيس باحتراس ويتمم النضج .

٥ — تترك حتى تبرد تماما ثم تحشى بخليط من الآتى :

(أ) كستردة الحشو (ينظر باب الحشو المستعمل للبسكوت والكعك (ص ٦٠١) .

(ب) كريمة مخفوقة محلا بالسكرة ومضاف إليها قليل من الفانيليا .

(حـ) كريمة مخفوقة محلا بالسكرة ومضاف إليها فاكهة مسكرة ومفرية .

(د) كريمة مخفوقة مضاف إليها نوع من المربى .

(هـ) كريمة مخفوقة محلاة مضاف إليها نوع أو أكثر من المكسرات المفرية غليظا

فطيرات الفطير الدسم

المقادير : ½ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (صفحة ٥٢٣) .

الطريقة :

١ — تعمل منها فطيرات كما فى الفطيرات بالفطير البسيط (صفحة ٥٢٣) وتخبز وتترك حتى تبرد .

٢ — تملأ بالفاكهة الطازجة أو المحفوظة أو المربى أو الكريمة كما فى الفطيرات بالفاكهة (صفحة ٥٢٥) .

رابعاً — الفطير الدسم رقم ٢ Rough puff

المقادير :

¼ كيلو دقيق ذرة من الملح	من ٣ : ½ ٤ ملعقة زبد (١٠٠ — ١٦٠)
ماء بارد للعجن	½ ملعقة شاى عصير ليمون

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح .

٢ — يقطع مقدار الزبد كله قطعاً بحجم الجوز الصغير وتخلط بالدقيق .

٣ — تعجن بالماء وعصير الليمون لعجينة يابسة .

٤ — تفرد وتطوى كما فى الفطيرة الدسمة « أل Flaky » (صفحة ٥٣٢) ، ولكن بدون وضع قطع الزبد حيث إنها وضعت بأكلها مع الدقيق .

٥ — تكرر عملية الفرد والطى حوالى خمس مرات .

٦ — تترك فى مكان بارد مدة ساعة ثم يعاد فردها وتستعمل

طبق الفطير بلحم الضأن

المقادير :

مقدار من الفطيرة الدسمة رقم ٢	بصلة مقطعة حلقات
¾ كيلو لحم ضأن نخذ ½ كيلو طماطم	ملح وفلفل . ماء

والطريقة :

١ — يقطع اللحم مكعبات ويتبل بالملح والفلفل وتقشر الطماطم وتقطع حلقات .
٢ — يوضع اللحم والبصل والطماطم فى طبق فرن على هيئة طبقات وتتبل كل طبقة بالملح والفلفل ويضاف مقدار من الماء المتبل يصل لثلثى الطبق .
٣ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٢ ويغطى بها الطبق وتتمم كما فى طبق الفطير باللحم والكلى (صفحة ٥٣٥) .

أصابع الفطير بالدجاج

المقادير : ½ مقدار من الفطير الدسمة رقم ٢ (ص ٥٤٠) وتحشى بالآتى :

فنجان لحم دجاج ناضج مفرى	٢ ملعقتان كبيرتان لبن	بيض وبقسماط للتغطية
ملعقة كبيرة مسطحة زبد	ملح وفلفل أبيض	سمن غزير للتحمير
ملعقة كبيرة مسطحة دقيق		

الطريقة :

١ — تعمل صلصلة بيضاء ثخينة بالدقيق والزبد واللبن وتترك حتى تغلى (ينظر ص ٦٤)
٢ — يضاف إليها الدجاج المفرى وتقلب جيداً أو تتبل بالملح والفلفل الأبيض .
٣ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٢ (ص ٤٥٠) وتفرد رفيعاً جداً ، ثم تقطع مربعات ٤ × ٤ سم .
٤ — يوضع قليل من الحشو وسط كل قطعة تبرم باحتراس كاللفافة مع الضغط الخفيف تغطى بالبيض ثم بالبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .
٥ — ترفع من السمن وتوضع على ورقة لامتصاص السمن .
٦ — ترص على ورقة دنيلا وتجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة .

طبق الفطير بالفاكهة المسكرة

المقادير : مقدار من الفطيرة الدسمة رقم ٢ (ص ٥٤٠) .

للحشو : ٥ر١ ملعقة زبد ، ٥ر١ ملعقة سكر ؛ ٣ بيضات ؛ قليل من الفانيليا ؛ ٧٥ جرام من فاكهة مسكرة مفرية .

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٢ (ص ٥٤٠) وتفرد بخانة ربع بوصة .
٢ — يكسى بها الطبق كما فى طبق الفطيرة بالمربى (ص ٥٢١) .
٣ — يجهز الحشو . يسيح الزبد والسكر على نار هادئة ثم يرفع الإناء من على النار وتضاف الفواكه المسكرة ثم البيض المخفوق والفانيليا ويقلب جيداً .
٤ — يصب الخليط فى الطبق المكسو بالفطير ويخبز فى فرن حار حتى ينضج .

فطيرات الفطير الدسم رقم ٢

المقادير : مقدار من الفطيرة الدسمة رقم ٢ (ص ٥٤٠) .

الطريقة :

١ — تعمل منها الفطيرات كما فى الفطيرات بالفطير البسيط (ص ٥٢٣) وتخبز وتترك حتى تبرد .
٢ — تملأ بالفاكهة المحفوظة كالمشمس والكريز والخوخ الخ ، أو بالفاكهة الطازجة وأحسنها الفراولا .
٣ — تجمل بالكريمة المخفوقة والفستق المفرى بذوق سليم .

خامساً ـ الفطيرة الدسمة رقم ٣ Puff Pastry

مقادير متساوية من الزبد والدقيق ½ ملعقة شاى عصير ليمون : لكل ½ كيلو دقيق . ماء بارد للعجين . ذرة من الملح .

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق والملح .
٢ — تعمل حفرة فى وسط الدقيق ويصب فيها جزء من الماء وتعجن العجينة يابسة .
٣ — توضع على لوح من الخشب أو الرخام وتعجن بخفة حتى تتماسك أجزاؤها .
٤ — تفرد العجينة لمستطيل نصفه يكفى لوضع الزبد مفروداً عليه .

٥ — تعصر الزبد جيداً وتجفف بفوطة مرشوشة بالدقيق ، ثم تبسط لأقل من نصفه العجينة المفرودة .

٦ — توضع الزبد على نصف العجينة المفرودة ويطوى عليها النصف الآخر ويضغط على الأطراف بخفة .

٧ — تدار العجينة لنصف دائرة ، ينظر بند ٩ فى الفطير الدسم رقم ٩ (صفحة ٥٣٢)

٨ — يوزع الهواء داخل العجينة بالطريقة السابقة ثم تفرد لمستطيل (⅛ كيلو دقيق ، ⅛ كيلو زبد يفرد لمستطيل يوازى لوح العجين المتوسط) .

٩ — يطوى المستطيل ثلاثة أقسام كما فى الفطيرة الدسمة رقم ١ (صفحة ٥٣٢) .

١٠ — تكرر عملية الفرد والطهى ٦ مرات ويلاحظ وضع الفطير فى مكان بارد أو على الثلج مدة من ١٠ — ١٥ دقيقة بين كل مرتين منهما .

١١ — تفرد للمرة الأخيرة وتقطع أو تشكل على حسب الطلب .

ملحوظة : كثرة عدد مرات الفرد والطهى تساعد على توزيـــع الزبد فى العجين وزيادة عدد طبقاته وخفته .

مشطور (ساندوتش) الفطير بالمربى والكريمة

المقادير : ¼ كيلو فطيرة دسمة رقم ٣

⅛ كيلو كريمة ٣ ملاعق كبيرة من مربى المشمش	للحشو	بياض بيض للدهن ٢ : ٣ ملاعق كبيرة من سكر ناعم	للوجه

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ وتفرد مستطيلين ٢٠ × ٢٧ سم .

٢ — يقسم المستطيل نصفين عرضا فيتكون مستطيل ١٠ × ٢٧ سم .

٣ — يوضع المستطيلان على صينية ويخرم السطح بالشوكة ثم تعمل علامات بالسكين بالعرض بحيث يكون البعد بينها ٤٫٥ سم (لتكوين أصابع ٤٫٥ × ١٠ سم) .

٤ — يترك الفطير فى مكان بارد مدة ساعة ثم يدهن السطح ببياض البيض ويرش خفيفا بالسكر تخبز فى فرن حار حتى ترفع الفطيرة وتنضج .

٥ — ترفع من الصينية على قاعدة سلك أو منخل حتى تبرد .

٦ — تفصل الأجزاء بعضها عن بعض بالضغط على العلامات بسكين حاد .
٧ — يبسط نصف عدد القطع بالمربى والنصف الآخر بالكريمة المخفوقة ثم يلصق كل اثنين معاً أحدهما بالمربى والآخر بالكريمة .
٨ — يغطى السطح بالسكر المسحوق (البودرة) ثم يرص المشطور (الساندوتش) فى صحن مفروش بورقة من المخرم (الدانتيل) .

الميل فى Milie Feuille

الطريقة :

١ — كالسابق ، غير أن الميل فى يختلف عن المشطور (الساندوتش) فى عدد طبقاته .
٢ — تعمل الفطيرة كالسابق (مشطور الفطير بالمربى والكريمة) مع ملاحظة عدم رش السطح بالسكر . تخبز وتفصل الأجزاء بعضها عن بعض وتترك حتى تبرد .
٣ — يغطى ثلث عدد القطع بالمربى ، والثلث الآخر بالكريمة المخفوقة ، والثلث الباقى بالسكر الناعم .
٤ — تجمع الثلاث الطبقات مكونة واحدة ، وهكذا على أن تكون الطبقة السطحية مغطاة بالسكر .

الميل فى بالمربى

الطريقة :

١ — كالميل فى السابق ، غير أن ثلثى القطع تغطى بالمربى والثلث الباقى بالكريمة .
٢ — تجمع كل ثلاث طبقات مكونة واحدة على شرط أن تكون الطبقه السطحية من المربى « مربى كريمة — مربى» .
٣ — يجمل السطح بالفستق المفرى أو بخطوط رفيعة من الكريمة .

قراطيس الفطير المحشو

المقادير : $\frac{1}{4}$ كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ (صفحة ٥٤٢) ، مح بيض للدهان ، مربى $\frac{1}{8}$ كيلو بندق مفرى غليظا أو سودانى .

الطريقة :

٢ — تعمل الفطيرة الدسمة وتفرد بثخانة ½ سم .
٣ — تقطع شرائح مستطيلة عرضها ٢٫٥ سم وطولها ١٥ سم .
٣ — تغطى القوالب الخاصة (قراطيس معدنية ساذجة « سادة » بشرائح الفطير بلفها على القرطاس على شرط أن تغطى اللفة ثلث سابقتها ، وتترك ¼ ساعة .
٤ — توضع القراطيس فى صينية ويدهن الوجه بمح البيض وتزج فى فرن حارة مدة ¼ ساعة حتى ينضج الفطير نصف نضج . تزال القراطيس المعدنية باحتراس ويتمم نضج الفطير .
٥ — تدهن قراطيس الفطير بالمربى السائلة ثم ترش بالبندق وتترك حتى تبرد تماماً .
٦ — تحشى بخليط من الآتى :
١ — كستردة الحشو (ينظر باب الحشو ص ٦٠١) .
٢ — كريمة مخفوقة محلاة بالسكر ومضاف إليها قليل من الفانيليا .
٣ — كريمة مخفوقة مضاف إليها فواكه مفرية .
٤ — كريمة مخفوقة محلاة بالسكر مضاف إليها نوع من المربى .
٥ — كريمة مخفوقة محلاة بالسكر ويضاف إليها نوع أو أكثر من المسكرات المفرية غليظا .

أصابع الفطير المحشوة

المقادير : ½ كيلو عجينة دسمة رقم ٣ (صفحة ٥٤٢) ، بيض للدهان .

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ وتفرد بثخانة ½ سم ثم تقطع ٨ × ٧ سم .
٢ — تلف المربعات على قطع من الغاب أو على قطع خشبية إسطوانية قطرها ١ سم وتلصق الحافة بالبيض .
٣ — تدهن بالبيض وتوضع على الصينية وتترك مدة ¼ ساعة ثم تخبز فى فرن حار نوعا حتى ينضج الفطير .

٤ — تنزع قطع الغاب أو الخشب وتترك الأصابع حتى تبرد بعيدة عن تيار الهواء .
٥ — تحشى بالحشو الحلو أو المملح حسب الرغبة .

الأصابع الحلوة المحشوة

الطريقة : ١ — تعمل أصابع الفطير كالسابق وتترك حتى تبرد .
٢ — تحشى بإحدى الحشوات المذكورة فى قراطيس الفطير (صفحة ٥٤٥)
٣ — يدهن السطح بالمربى السائلة الدافئة وتغطى بالمسكرات المفرية غليظا مثل الفستق والبندق واللوز المحمص .

الأصابع المملحة المحشوة

الطريقة : تعمل الأصابع كالسابق وتترك حتى تبرد .
تحشى بإحدى الحشوات الآتية :
١ — جبن بيضاء مدهوكة بقليل من الزبد ومضاف إليها نعناع جاف .
٢ — ملعقتان كبيرتان من كريمة مخفوقة مضاف إليها ملعقة شاى من كرفس مفرى وملعقة شاى جبن رومى .
٣ — ملعقة زبد مخفوقة مضاف إليها نصف ملعقة شاى من معجون الأنشوجة ، وتوضع بطرفى الأصابع فقط .

طبع الفطير بالشيكولاتة

المقادير : ¼ كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ (صفحة ٥٤٢) .
للحشو : ⅛ كيلو فتات خبز أفرنجى ، ٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم ، ½ ملعقة شاى فانيليا ، ٤ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاتة أو ٢ ملعقة كبيرة مسطحة كاكاو ، كوب لبن . مح ٣ بيضات .
للمرانج : بياض ٣ بيضات ، ملعقة كبيرة من سكر ناعم ، قليل من اللوز المقشور .
الطريقة :
١ — يذاب السكر والشيكولاتة أو الكاكاو فى اللبن ثم يضاف الخبز ويقلب

الخليط حتى يبرد نوعاً فيضاف مع البيض والفانيليا ويقلب جيداً .

٢ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ (ص ٥٤٢) ويكسى بها صحن فرن مستطيل أو بيضى الشكل .

٣ — يوضع الخليط فى الصحن المكسو بالفطير ويزج فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج الفطير .

٤ — يخفق بياض البيض حتى يجمد تماماً ويضاف إليه السكر ويمزج بخفة .

٥ — يوضع المرانج على المحشوه بشكل مرتفع غير منتظم ويرش بقليل من السكر الناعم ثم ترش به أنصاف أو أرباع اللوز المقشور .

فطير التفاح

المقادير :

¼ كيلو فطير دسم رقم ٣ (ص ٥٤٢)	¼ ملعقة شاى قرفة ناعمة
عدد تفاحات متوسطة الحجم	بيض للدهان
ملعقتان كبيرتان من سكر ناعم	صلصة مشمش (ص ٩٤) للتقديم

الطريقة :

١ — يقشر التفاح وتقطع الوحدات نصفين عرضا وتنزع البذور ويرش عليها السكر الناعم الممزوج بالقرفة وتترك مدة ¼ ساعة .

٢ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ (ص ٥٤٢) وتفرد بثخانة ١ سم وتقطع مربعات ١٠ × ١٠ سم .

٣ — يوضع نصف تفاحة بوسط كل مربع بحيث يكون جزؤها المحدب لأعلى .

٤ — تدهن أطراف المربع بالبيض وتلصق الأضلاع بعضها ببعض .

٥ — تقطع دوائر العجين بقطاعة صغيرة قطرها ٢٫٥ سم ، ثم تلصق هذه الدوائر على نقطة تقابل أطراف المربع تخبز فى فرن متوسط الحرارة .

٦ — تقدم ساخنة أو باردة ، وقد يرش السطح بالسكر الناعم وتقدم على ورقة مخرمة ويقدم معها صلصة المشمش فى قاربها الخاص .

فطيرات محشوة

المقادير :

¼ كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ (ص ٥٤٢) | مح بيضة ممزوجة بملعقة ماء بارد للدهان

للحشو : نوع أو أكثر من أنواع الحشو المذكورة فى الفولقان (صفحة ٥٤٩) .

١ — تفرد العجينة ثخانة ١ سم وتقطع بقطاعة مستديرة ساخنة مبللة قطرها ٥ سم .
٢ — يوضع ملء ملعقة شاى من الحشو بوسط بصف عدد الدوائر فقط .
٣ — يغطى الحشو بوضع دوائر من الفطير فتتكون فطيرات محشوة مغطاة .
٤ — يوضع فى صيلية وتترك مدة ½ ساعة فى مكان بارد .
٥ — يدهن سطح الفطيرات بخليط البيض .
٦ — تزج فى فرن حار نوعاً حتى يتم نضجها .
٧ — تقدم فى صحن على ورقة من المخرم (الدنتيل) .

فطيرات محشوة بالأنشوجة

المقادير :

¼ كيلو عجينة دسمة رقم ٣ - (صفحة ٥٤٢) . بيض للدهان . عدد ١٠ من الأنشوجة

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ وتفرد ثخانة ¼ بوصة .
٢ — تقطع الفطيرة مستطيلات ١٠ × ٧ سم وتدهن أطرافها بالبيض .
٣ — تنظف الأنشوجة جيداً وينزع عظمها وتمسح جيداً من الملح .
٤ — توزع الأنشوجة على عدد مستطيلات العجين .
٥ — يطوى المستطيل نصفين عرضاً ويضغط على الأطراف حتى تلصق .
٦ — يدهن الوجه بالبيض ويخبز فى فرن حار نوعاً حتى ينضج الفطير .
٧ — ترص على ورقة دنتيل وتجمل بالمقدونس .

الفولفان Vol - au - Vent

المقادير : ½ كيلو فطير دسم رقم ٣ (صفحة ٥٤٢) .

الطريقة :

١ — الفطيرة الدسمة رقم ٣ وتفرد ثخانة ½ : ¾ بوصة .
٢ — تقطع دوائر قطرها بوصتان بقطاعة ساخنة مبللة بالماء .
٣ — ترص الدوائر فى صينية ويدهن وجهها بالبيض .
٤ — تعمل علامة بوسط الدوائر تصل لمنتصف ثخانة الدائرة بقطاعة ساخنة مبللة قطرها بوصة ، وتترك الدوائر مدة ½ ساعة فى مكان بارد متجدد الهواء أو فوق الثلج .
٥ — تزج فى فرن حار ، وعند ما تجمد الحلقات ويحمر لونها نوعاً تنزع الصينية من الفرن ويرفع الغطاء بسرعة وباحتراس . وينزع الجزء اللـين من الوسط بيد ملعقة صغيرة .
٦ — تعاد الدوائر وقطع الغطاء للفرن حتى يتم نضجها .
٧ — تملأ عادة بأصناف مملحة ساخنة ، ويمكن تقديمها باردة وملؤها بالفاكهة والكريمة .

ملحوظة : يمكن عمل دائرة واحدة كبيرة بنفس الطريقة بدلا من الدوائر الصغيرة

بعض الأنواع المستعملة لحشو الفولفان :

١ — حشوة الريسولز باللحم الناضج المفرى (صفحة ٥١٩) .
٢ — حشوة الريسولز بلحم الطيور الناضج (٥١٩) .
٣ — خليط حشو فطيرة السمك (صفحة ٥٢٧) بشرط أن تكون الصلصة البيضاء المستعملة للعجن ساخنة .
٤ — حشو الجبن الرومى . ملعقتان من الصلصة البيضاء مضاف إليهـا ملعقتان من الجبن الرومى المبشور وتسخن وتستعمل .

الحشو والتقديم :

١ — يجب أن يكون الحشو المستعمل ساخنا .

٢ — يملأ فراغ المستديرات أو المستدير الكبير (ويجب أن تكون ساخنة ثم يوضع الغطاء ، وقد يستغنى عنه) . ترص فى طبق على ورقة دنتيل وتقدم .

فطير بالمشمش

المقادير :

½ كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ (صفحة ٥٤٢)	سكر ناعم
علبة صغيرة من مشمش محفوظ	⅛ كيلو كريمة مخفوقة ومحلاة بالسكر

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ (صفحة ٥٤٢) وتفرد بثخانة بوصة .

٢ — تغمس قطاعة قطرها بوصتان فى الماء الساخن ويقطع بها دوائر من العجين .

٣ — تغمس قطاعة أخرى قطرها بوصة فى الماء الساخن وتوضع بوسط حلقة العجين ويضغط عليها لعمل علامة تصل لمنتصف سمك العجينة .

٤ — تخبز فى فرن حار حتى تنضج ثم تبرد .

٥ — تنزع الحلقة الوسطى ويقور ما بوسط الدائرة (الجزء اللين) .

٦ — يصفى المشمش من الشراب قبل استعماله بمدة ويركز بفراغ كل حلقة نصف مشمشة بحيث يكون التجويف الأوسط للمشمشة لأعلى .

٧ — يجمل فراغ المشمش بالكريمة المخفوقة .

تورتة الميل فى (رقم ١)

المقادير :

١ — الفطير : كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ (٥٤٢) .

٢ — الحشو : ٤ ملاعق كبيرة من مربى المشمش ، ٣ ملاعق كبيرة كريمة مخفوقة محلاة بالسكر ويضاف إليها قليل من الفانيليا .

٣ — للتجميل : ملعقتان كبيرتان من سكر ناعم ، ٣ ملاعق كبيرة من فستق مفرى .

الطريقة :

١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ ، وبعد فردها وطيها ٦ مرات كما فى (٥٤٣) تترك مدة ½ ساعة فى مكان متجدد الهواء أو فوق الثلج .

٢ — تفرد سمك ١ سم ، ويقطع منها ٤ مستديرات قطر الواحدة ٢٥ سم .

٣ — تخرم المستديرات بشوكة وتترك مدة ½ ساعة فى مكان متجدد الهواء أو على الثلج

٤ — تخبز المستديرات فى فرن حار نوعاً حتى تنضج ، ثم توضع على قاعدة سلك أو منخل حتى تبرد ثم تساوى أطرافها .

٥ — تغطى دائرتان بالمربى ودائرة بالكريمة المحلاة وتترك الرابعة بدون تغطية .

٦ — تجمع الأربع دوائر بحيث تكون الطبقة السفلى مغطاة بالمربى والثانية بالكريمة والثالثة بالمربى ، ثم توضع الطبقة الرابعة ويضغط عليها لتلتصق الطبقات ويتساوى السطح .

٧ — يغطى السطح بطبقة من السكر الناعم وتدهن الجوانب بقليل من المربى السائلة ثم ترش بالفستق المفرى لتجميلها . توضع التورتة على صحن مفروش بورقة دنتيل وتقدم .

تورتة الميل فى (رقم ٢)

المقادير : مثل تورتة الميل فى السابقة ، تزداد مقدار الكريمة إلى ٥ ملاعق بدلا من ٣ ملاعق

الطريقة :

١ — تعمل ٤ مستديرات وتخبز وتترك حتى تبرد وتساوى أطرافها كالسابق .

٢ — تغطى دائرتان بالمربى ودائرتان بالكريمة .

٣ — تجمع الأربع دوائر بحيث تكون الطبقة السفلى مغطاة بالكريمة والثانية بالمربى والثالثة بالكريمة والرابعة بالمربى .

٤ — يساوى سطح التورتة (طبقة المربى) بسكين دافىء وتدهن الجوانب بالمربى وتجمل بالفستق كالسابق .

٥ — ينقش السطح بالكريمة المخفوقة على حسب الذوق باستعمال أنبوبة على هيئة حزم أو شريط رفيع .

سادسا — عجينة الشو Choux pastry

وتستعمل عادة للحلوى ؛ كالبسطة بأنواعها وبلح الشام الخ .

ومقاديرها تختلف تبعا للصنف المطلوب .

مقدار رقم ١ وهو شائع الاستعمال فى معظم الأصناف كما أنه اقتصادى .

ملعقة زبد	بيضتان	قليل من الفانيليا
مل. ٢ ملعقة كبيرة دقيق	½ كوب ماء	ذرة من الملح

الطريقة :

١ — يغلى الماء والزبد معاً ثم يرفع من على النار .

٢ — يضاف الدقيق المنخول دفعة واحدة مع التقليب المستمر .

٣ — يعاد على النار مع التحريك المستمر إلى أن يصير كالكرة (مدة ٥ دقائق) .

٤ — يبرد الخليط قليلا ثم يضاف إليه البيض المخفوق واحدة بعد الأخرى مع التقليب بقوة .

٥ — تضاف الفانيليا . وتستعمل العجينة على حسب الطلب .

مقدار رقم ٢ . وهو دسم ويعمل على زيادة خفة العجين :

٣ملاعق كبيرة دقيق (⅛ك)	عدد ٢ ملعقة شاى سكر	٤ بيضات
٣ملاعق زبد (⅛ك) كوب ماء	(للنوع الحلو)	ذرة من الملح . قليل من الفانيليا

الطريقة : ١ — يغلى الماء والزبد ويضاف الدقيق المنخول ثم يوضع على النار مع التحريك الجيد حتى تتكون كرة .

٢ — يبرد الخليط قليلا ويضاف السكر والفانيليا .

٣ — يضاف مح (صفار) البيض واحدة بعد الأخرى ويحرك جيداً وبقوة .

٤ — يرب البياض حتى يجمد تماما .

٥ ــ يضاف البياض ويخلط بخفة ثم يقلب الجميع وتستعمل على حسب الطلب

الأكلير بالشيكولاتة

المقادير :

مقدار من عجينة الشو السابقة رقم ١ ورقم ٢ | حلوى الشيكولاتة بالماء } ينظر ص ٦٠٥

للحشو { كريمة مخفوقة محلاة | أو « القهوة »

أو كستردة الحشو (ص ٦٠١)

الطريقة :

١ ــ توضع عجينة الشو فى كيس به بلبلة سادة قطرها ½ بوصة . وتضغط على هيئة أصابع متساوية الطول فى صينية مدهونة (يستعمل سكين ساخن) .

٢ ــ تخبز فى فرن حار نوعاً من ٢٠ : ٣٠ دقيقة .

٣ ــ تفتح من الجانب باحتراس وينزع اللباب من داخلها وهى ساخنة (إن وجد)

٤ ــ تحشى وهى باردة بالكريمة المخفوقة المحلاة أو كستردة الحشو .

٥ ــ يغطى سطح كل واحدة بحلوى الشيكولاتة أو بحلوى القهوة (ينظر باب غطاء الكعك ص ٦٠٥) .

الأكلير السادة المستدير

١ ــ ويطلق عليه اسم Cream Buns وفيه تشكل عجينة الشو إلى أقراص مرتفعة طولها ٢ بوصة وتخبز فى فرن حار نوعاً (ويستعمل لها مقدار عجينة الشو رقم ٢ صفحة ٥٥٢) .

٢ ــ تحشى بالكريمة المخفوقة المحلاة بالسكر أو بكستردة الحشو ويغطى وجهها بسكر بسكر الحلوى المنخول بدلا من حلوى الشيكولاتة .

بلح الشام

المقادير

مقدار من عجينة الشو (ص ٥٥٢) رقم ١	شراب برائحة الفانيليا أو ماء الورد	زيت أو مسلى للتحمير فستق مفرى للتجميل

١ ـ توضع عجينة الشو فى كيس به بلبلة منقوشة خاصة .
٢ ـ تدهن اليد اليسرى بالزيت وتضغط عليها العجينة من الكيس على هيئة أصابع طولها ٨½ ويلقى كل إصبع باحتراس فى الزيت أو السمن المقدوح خفيفاً وتكرر العملية
٣ ـ تقلب من وقت لآخر أثناء التحمير حتى تنضج تماما .
٤ ـ يرفع بمقصوصة على ورقة لتمتص الزيت . يوضع فى صينية ويغمر بالشراب
٥ ـ يرفع من الشراب ويرص بنظام ويرش السطح بالفستق المفرى .

بلح الشام على الطريقة الإسترالية

الطريقة :

١ ـ يعمل كبلح الشام السابق بشرط ألا يزيد طول القطعة عن ٥ سم .
٢ ـ ترفع القطع بمقصوصة على ورقة لامتصاص الزيت .

طريقة التقديم :

١ ـ يرش الوجه بالسكر الناعم المخلوط بقليل من بودرة الفانيليا ، أو .
٢ ـ تدهن القطع بقليل من المربى السائلة ، ثم تغطى بالبندق المفرى المحمص أو بجوز الهند ، يرص على صحن مفروش بورقة دنتيل ويقدم.

الأكلير على الطريقة الأسبانية

المقادير :

مقدار من عجينة الشو (صفحة ٥٥٢)
سكر ناعم
صلصة المربى (صفحة ٩٢) .
زيت أو سمن غزير للتحمير

الطريقة :

١ ـ تعمل عجينة الشو وتوضع فى كيس به بلبلة سادة وتضغط منه قطع صغيرة طولها بوصة .

٢ — تحمر القطع فى السمن الغزير أو الزيت (كما فى بلح الشام) مدة ١٠ دقائق ثم ترفع على ورقة لتمتص السمن.

٣ — توضع فى صحن على ورقة من الدنتيل وترش بالسكر الناعم وتقدم ومعها صلصة المربى فى قاربها الخاص.

لقمة الفطير بالجبن Cheese Aiurettes

المقادير :

مقدار من عجينة الشو رقم ١ (صفحة ٥٥٢)	٤-٦ ملاعق كبيرة مسطحة جبن رومى مبشور
سمن غزير للتحمير	ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

١ — تعمل عجينة الشو مضافاً إليها الملح والفلفل ، ويضاف إليها نصف مقدار الجبن المبشور .

٢ — يسخن السمن جيداً ثم تملأ ملعقة شاى بالعجينة وتلقى فى السمن وتكرر حتى ينتهى المقدار وتترك حتى تنضج من ١٠ : ١٥ دقيقة .

٣ — تنشل وتصفى من السمن وتوضع على ورقة دنتيل وترش بباقى الجبن المبشور والفلفل الأحمر وتقدم ساخنة .

الإكلير المملح

مقدار الإكلير الصغير الحجم (على الطريقة الأسبانية ص ٥٥٤) ويحشى بنوع من الآتى :

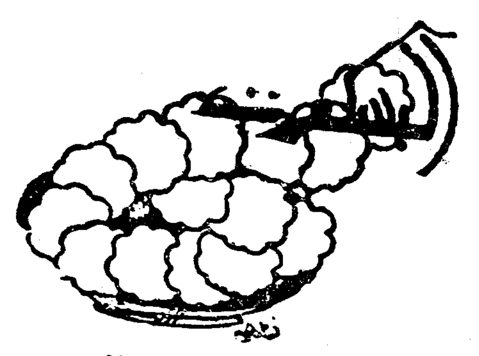
١ — سردين منزوع شوكه وممزوج بقليل من الزبد أو معجون أنشوجة .

٢ — سمك ناضج مفرى متبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .

٣ — سمك بالمايونيز أو شرائح لسان .

٤ — كريمة مخفوقة مضافاً إليها قليل من الكرفس المفرى ومتبلة بالملح .

التقديم : يرص فى صحن ويجمل بالمقدونس ، ويوضع مجاميع من الأوراق الخضراء بطرفى كل واحدة .



فى عمل البسكوت والكعك يجب مراعاة تحضير الآتى :

١ — إيقاد النار « الفرن » تجهيز الصوانى والقوالب والمقادير اللازمة للعمل .

٢ — البدء فى العمل فى مكان بارد حتى يتيسر لنا عمل عجينة جيدة خفيفة متوسطة الليونة.

وترمى الشروط السابقة إلى سرعة العمل وإدخال البسكوت والكعك الفرن بسرعة قبل أن يقل مفعول الخميرة لتسرب جزء من غاز ثانى أكسيد الكربون الذى يعمل على رفع العجينة وخفتها .

والبسكوت أصناف متعددة . ولعمله ثلاث طرق أساسية.

أولا — الطريقة البسيطة

وفيها تكون كمية المادة الدهنية المستعملة لا تزيد على نصف مقدار الدقيق .

طريقة العمل :

١ — ينخل الدقيق والخميرة معاً .

٢ — يفرك السمن أو الزبد بأطراف الأصابع إلى أن يخلط تماما فى الدقيق مع ملاحظة رفع الأيدى فى الهواء فى أثناء الفرك .

٣ — تضاف بقية المقادير الجافة للخليط السابق « السكر » مسحوق شيكولاتة -كاكاو- قرفة - زنجبيل .

٤ — تعمل حفرة فى الوسط ويمزج الجميع بالسائل « البيض أو اللبن أو الماء » ، حتى تتكون عجينة يابسة نوعا .

٥ — تبسط العجينة بالنشابة إلى أن تصير رقيقة « على حسب الطلب » ، ثم تقطع أشكالا وتخبز

بسكوت القرفة

المقادير :

¼ كيلو دقيق	بيضة ، قليل من اللبن إذا احتاج الأمر
⅛ كيلوزبد (٣ملاعق) أو ملعقتان سمن	ملعقة شاى كبيرة من مسحوق القرفة
٣ ملاعق سكر بودرة (⅛ك)	⅛ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر

للتجميل : حلوى الماء الملونة (ص ٦٠٥) ، كريز مسكر . مربى الفراولا أو المشمش

الطريقة :

١ — تعمل العجينة بالطريقة البسيطة (صفحة ٥٥٦) ، ثم تفرد وتقطع دوائر وتخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة .

٢ — يترك البسكوت حتى يبرد ثم يبسط طبقة خفيفة من من المربى على بسكوتة وتلصق بالأخرى .

٣ — يوضع قليل من حلوى الماء الملونة فى الوسط وتوضع قطعة صغيرة من الكريز بوسطها قبل أن تجف .

بسكوت القرفة بالسمسم

المقادير : كمقادير بسكوت القرفة السابق ، غير أن البسكوت يجمل سطحه بالبيض والسمسم الأبيض .

الطريقة :

١ — تشكل العجينة حلقات صغيرة مجوفة يدهن وجهها بالبيض ثم يغطى بالسمسم .

٢ — يخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ١٠ : ١٥ دقيقة .

بسكوت اللوز (رقم ١)

المقادير : ملء ٤ ملاعق دقيق ، ملعقتان من زبد أو سمن ، مح (صفار) بيضة ، عصير ليمون ملعقة كبيرة سكر ، وماء بارد للعجن .

للشكلمة: بياض بيضتين ، قليل من الفانليا ، ملعقتان من سكر بودرة ، لوز مفرى ناعم لتكوين عجينة لينة نوعا .

الطريقة :

١ — يعمل البسكويت بالطريقة البسيطة (صفحة ٥٥٦) .
٢ — يفرد ويقطع دوائر صغيرة ثم يوضع بوسط كل واحد قليل من الشكلمة .
٣ — يخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة .

بسكوت اللوز (رقم ٢)

المقادير :

¼ كيلو دقيق ⅛ كيلو زبد	مح (صفار) بيض للعجن	لوز مفرى غليظ أو أنصاف
٢٠ مل ملعقه من سكر بودرة	بياض بيض لدهن الوجه	(للتجميل)

الطريقة :

١ - يعمل بالطريقة البسيطة، ويفرد سمك ½ بوصة ، ويقطع أو يشف على حسب الرغبة
٢ - يدهن الوجه ببياض البيض ويرش السطح باللوز المفرى غليظا ،أو توضع نصف لوزة بوسط كل دائرة فى حالة تقطيعه مستديرات .
٣ - يخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ دقيقة .

بسكوت الأرز

المقادير :

٥ر٤ ملعقة كبيرة دقيق أبيض ، مح بيضة	ملعقتان من سكر بودرة
½١ ملعقة كبيرة دقيق الأرز، ¼ كيلو زبد	ملعقة كبيرة من لوز أو سودانى مفرى ناعم

الطريقة :

١ - يعمل البسكوت بالطريقه البسيطة (ص ٥٥٦) ، وإذا كانت العجينة يابسة جداً فيضاف إليها قليل من مح البيض .
٢ - تفرد العجينة بالنشابة سمك ½ سم وتقطع حلقات .

٣ — يخرم سطح الحلقات بالشوكة و توضع فى صينية مدهونة وتخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ : ٣٠ دقيقة .

بسكوت الشوفان (رقم ١)

المقادير :

٤ ملاعق شوفان ناعم . ٢ ½ ملعقة دقيق
٢ ½ ملعقة زبد . ذرة ملح
من بيضة : بيضتين ١ ½ ملعقة سكر
½ ملعقة شاى من خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

١ — يعمل البسكوت بالطريقة البسيطة (صفحة ٥٥٦) .
٢ — تفرد على لوحة مرشوشة بالدقيق سمك ⅛ بوصة.
٣ — تقطع مربعات أو مستديرات و توضع على صينية مدهونه
٤ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة من ١٠ : ١٥ دقيقة .

بسكوت الشوفان (رقم ٢)

المقادير :

٧ ملاعق دقيق ٤٠ ملاعق شوفان ناعم
ملعقتان كبيرتان من سكر أحمر
¼ ملعقة شاى من بهار أفرنكى
ملعقتان كبيرتان من عسل أفرنكى
مضاف إليهما ملعقة كبيرة من ماء مغلى
ملعقة شاى من بيكنج بودر

الطريقة :

١ — تعمل العجينة بالطريقة البسيطة (٥٥٦) .
٢ — تقطع قطعاً بحجم الجوز و تكور ثم توضع فى صينية و تضغط قليلا .
٣ — توضع قطعة من اللارنج المسكر أو لوزة مقشورة متوسط كل واحدة و تضغط.
٤ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ¼ ساعة .

بسكوت الزنجبيل

المقادير :

¼ كيلو دقيق، ½٢ ملعقة زبد ½ ١ ملعقة سكر ملعقة شاى من خميرة بيكنج بودر	٣ ملاعق شاى مسطحة زنجبيل بودرة ملعقتان كبيرتان من عسل Treacle يدفأ قليلا

الطريقة :

١ — يعمل البسكوت بالطريقة البسيطة (ص ٥٥٦) ويعجن بالعسل الدافىء .

٢ — تفرد العجينة بالنشابة وتقطع ، أو تشكل بحجم عين الجمل كما فى بسكوت الشوفان رقم ٢ تخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ١٠ : ٢٠

بسكوت جوز الهند

المقادير :

٨٠ مل ملاعق دقيق، ٣ ملاعق زبد أو ملعقتان سمن ملعقة صغيرة من خميرة بيكنج بودر	٤ ملاعق سكر . مح ٣ بيضات للعجن ٤ ملاعق جوز هند مقشور . قليل من الفانيليا

الطريقة :

١ — يعمل البسكوت بالطريقة البسيطة (ص٥٥٦) ، و تفرد العجينة سمك ½ سم و ( ) أشكالا على حسب الرغبة . يدهن الوجه ببياض البيض ويرش بجوز الهند

٢ — يخبز فى فرن حار نوعاً من ٢٠ : ٣٠ دقيقة .

بتون ساليه ، بسكوت بالكمون ،

المقادير :

¾ كيلو دقيق . ملح ـ كمون ¾ كيلو سمن . بيضتان	ملعقتان شاى خميرة بيكنج بودر كوب لبن للعجن سمسم و كمون للوجه

الطريقة :

١ — تعمل العجينة بالطريقة البسيطة (ص٥٥٦) .

٢ — تشكل أصابع مستطيلة متساوية ويدهن وجهها باللبن أو البيض ثم يرش الوجه بالسمسم فقط أو بالكمون فقط أو بكليهما ، يخبز فى فرن متوسط الحرارة .

بسكوت مملح بالبطاطس

المقادير .

¾ كيلو دقيق ، ملعقة شاى من ملح	ملعقة كبيرة من كمون ناعم
½ كيلو بطاطس مسلوق مفرى ناعماً	مع ٣ بيضات
١½ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر	كوب سمن سائح

الطريقة .

١ — ينخل الدقيق والملح والخميرة ويضاف إليه الكمون .

٢ — يضاف السمن السائح الدقيق ويفرك بأطراف الأصابع (طريقة بسيطة) صفحة ٥٥٦ .

٣ — يضاف البطاطس ويخلط الجميع جيداً . يعجن بمح البيض عجينة يابسة .

٤ — تفرد العجينة سمك ½ سم وتقطع مستديرات صغيرة أو أصابع كالبتون ساليه وتخبز فى فرن متوسط الحرارة .

شورت برد Short Bread

المقادير :

(رقم ١)	(رقم ٢)	(رقم ٣)
٤ ملعقة كبيرة دقيق	مل ٣ ملاعق كبيرة دقيق (ك)	¼ كيلو زبد
١½ ملعقة كبيرة مسحوق الأرز	« « « مسحوق الأرز	⅛ كيلو زبد
٤½ قطع من الزبد بحجم البيضة	٣ قطع من الزبد بحجم البيضة (⅛ ك)	١½ ملعقة سكر
٤ ملاعق كبيرة مسطحة لوز مفرى	١½ ملعقة كبيرة سكر بودر	
ملعقتان كبيرتان سكر بودرة	ذرة من بيكربونات الصوديوم	

الطريقة :

١ — تخلط المقادير الجافة (عدا اللوز) وتنخل ثم يضاف إليها اللوز كما فى المقدار رقم ١

٢ — تعصر الزبد فى شاشة ثم تضاف المقادير الجافة وتدعك معها جيداً حتى تتكون عجينة يابسة وتلت باليد جيداً حتى تنعم .

٣ — تقسم العجينة قسمين ويبسط كل قسم مستديراً باليد على صيلية فرن سمك ٢سم.

٤ — يخرم الوجه وتزخرف الحوافى بالشوكة وتترك العجينة بالصيلية مدة ½ ساعة .

٥ — تزج فى فرن متوسط الحرارة من ٢٠ : ٤٠ دقيقة .

بسكوت الجبن

المقادير :

مل، ٢ ملعقة كبيرة دقيق قطعة من الزبد بحجم البيضة
٤ ملاعق كبيرة مسطحة جبن رومى مبشور

مح بيضة : بيضتين ، ملح ـ فلفل أحمر
¼ ملعقة شاى من مستردة بودرة

الطريقة :

١ — يعمل بالطريقة البسيطة (صفحة ٥٥٦) ثم تفرد العجينة سمك ⅛ بوصة .

٢ — تقطع دوائر صغيرة نوعا بالمقاطع ويخرم وجهها أو تقطع كعيدان الكبريت ثم تعمل بعض من الحلقات المستديرة المجوفة الوسط (كعك) .

٣ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

طرق التقديم :

١ — تعمل مجاميع من عيدان البسكوت وتوضع كل مجموعة بداخل حلقة وترص فى صحن على ورقة وترتب وتجمل بالمقدونس .

٢ — تجمل الحلقات المستديرة بقليل من أحد الأصناف الآتية :

(ا) ½ كوب كريمة مخفوقة تضاف إليها ملعقة كبيرة من جبن رومى مبشور .

(ب) ½ كوب كريمة مخفوقة تضاف إليها ملعقة حلو من جبن رومى مبشور وملعقة حلو من كرفس أبيض مفرى ناعماً .

الطريقة : يوضع الخليط المختار على البسكوت بملعقة صغيرة بشكل هرمى ويجمل بورقة صغيرة من المقدونس أو الكرفس أو يضغط الخليط على البسكوت باستعمال بلبلة منقوشة على هيئة وردة وتجمل بورقة أو عرق مقدونس صغير .

بسكوت بالأنشوجة

الطريقة: كمقادير بسكوت الجبن السابق ويستبدل بالمستردة نصف ملعقة شاى من روح الأنشوجة « تشترى فى زجاجات Ancrovy Essence »

الطريقة:

١ — كالسابقة، غير أن العجينة المفرودة تقطع دوائر فقط .
٢ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثم تبرد وتجمل بالطريقة الآتية :
(ا) يجمل السطح بوردة أو بشرائط من حشو البيض بالأنشوجة (صفحة ٤١٧)
(ب) يجمل السطح بخلط من السردين الممهوك بالزبد والمقدونس ، فيوضع الخليط بملعقة صغيرة بشكل هرمى ويجمل بالمقدونس .

بسكوتات باللبن

تعجن هذه الأنواع باللبن ، أو الكريمة ، ويستغنى حينئذ عن استعمال البيض وهذه الأنواع صالحة للأفراد الممنوع عنهم أكل البيض .

بسكوت باللبن

المقادير : ٣ ملاعق كبيرة دقيق . ملعقة كبيرة مسطحة زبد . ¼ كوب لبن . ½ ملعقة شاى من خميرة بيكنج بودر . ذرة ملح .

الطريقة:

١ — تنخل المقادير الجافة ، يسيح الزبد ويضاف إليه اللبن .

٢ — يعجن الدقيق عجينة ناعمة يابسة .

٣ — تفرد على لوح مرشوش بالدقيق سمك ⅛ بوصة ثم تخرم بشوكة .

٤ — تقطع دوائر وتوضع على صينية مدهونة .

٥ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة من ١٥ : ٢٠ دقيقة .

بسكوت بالكريمة

المقادير : ½ كيلو دقيق ، من ١ : ١½ ملعقة كبيرة زبد قليل من الملح ، كريمة للعجن

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق ويضاف إليه الملح .

٢ — تفرك الزبد فى الدقيق (طريقة بسيطة) ص ٥٥٦

٣ — يعجن بالكريمة عجينة يابسة . تلت العجينة جيداً مدة ٥ دقائق .

٤ — يفرد رفيعاً ويخرم سطحها بشوكة ثم تقطع دوائر .

٥ — توضع على صينية ساخنة ويخبز فى فرن حار .

ملحوظة : يقدم هذا النوع عادة مع الجبن فى نهاية قائمة الطعام .

بسكوت السمسم

المقادير : ملء ٣ ملاعق كبيرة دقيق (⅛ ك) ، ملعقة كبيرة مسطحة سمن ، ملعقة كبيرة سكر ناعم ، سمسم للوجه ¼ ملعقة شاى من كربونات النوشادر ، ¼ كوب لبن حليب ، فانيليا .

الطريقة :

١ — ينخل الدقيق ، يذاب السكر فى اللبن ، وتضاف إليه كربونات النوشادر ويقلب جيداً ، وتضاف الفانيليا .

٢ — يعجن اللبن بالدقيق عجينة متوسطة الليونة .

٣ — يسخن السمن بشرط ألا يقدح ، ويضاف للعجينة وتعجن ثانياً .

٤ — تقطع العجينة قطعاً متساوية وتشكل كالإصبع وتدحرج على السمسم .

٥ — توضع على صينية مدهونة بالسمن وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج

ثانياً — الطريقة الدسمة

طريقة العمل .

١ — يدعك الزبد جيداً بملعقة خشب .

٢ — يضاف إليه السكر الناعم ويرب جيداً حتى يصير كالقشدة .

٣ — يضاف السائل الممزوج بالفانيليا والدقيق الممزوج بالخميرة بالتبادل إلى أن ينتهي مقدار الدقيق وتتكون عجينة يابسة .

٤ — تبسط بالنشابة كالطريقة السابقة وتقطع على حسب الطلب ثم تخبز .

الخبز : يخبز البسكوت عادة فى فرن حار مدة قصيرة .

بسكوت الليمون

المقادير :

¼ كيلو دقيق (مل٠٦ملاعق)	٣ ملاعق كبيرة سكر (⅛ك)	قليل من البهار الأفرنجى
⅛ كيلو زبد أو سمن	بيضة كبيرة ، بشر (قشر) ليمونة	(ويمكن الاستغناء عنه)

الطريقة :

١ — يعمل بالطريقة الدسمة السابقة ويجب أن تكون العجينة يابسة صالحة للفرد .

٢ — يفرد سمك ½سم ويقطع بالمقاطع أو يبرم ويشكل على هيئة عجينة أو على حسب الرغبة

٣ — يدهن الوجه بالبيض ويخبز فى فرن متوسط الحرارة من ١٠ : ١٥ دقيقة حتى ينضج ويحمر لونه نوعاً .

بسكوت الزنجبيل

المقادير :

¼ كيلو دقيق (٦ ملاعق)	⅛ كيلو سكر ناعم (٣ملاعق)	ذرة ملح
⅛ كيلو زبد أو سمن	ملعقة شاى مسحوق الزنجبيل	بيضة كبيرة

الطريقة :

١ — يعمل البسكوت بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٥٤) وتفرد العجينة بالنشابة سمك ¼ بوصة ويخرم سطحها قليلا .

٢ — تقطع مستديرات مشرشرة الحافة أو سادة ويخبز فى فرن متوسط الحرارة أو يقطع بعضها دوائر وبعضها حلقات ، وبعد الخبز والتبريد يوضع قليل من المربى وسط المستدير وتغطى الحلقة لتظهر المربى ثم يرش السطح الباقى بقليل من السكر الناعم

بسكوت بالبهار

المقادير :

¼ كيلو دقيق	بشر ليمونة	بيضة أو بيضتان
⅛ كيلو زبد	⅛ كيلو سكر (٣ ملاعق)	½ ملعقة شاى بهار أفرنكى

الطريقة :

٢ — يعمل بالطريقة الدسمة (ص ٥٦٤) تفرد العجينة وتقطع دوائر أو أشكال مختلفة .

٢ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة من ١٠ : ١٥ دقيقة .

بسكوت الشيكولاتة

المقادير :

¼ كيلو دقيق	٤ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاتة مبشورة
٤ قطع من الزبد بحجم البيضة بيضة واحدة .	٣ ملاعق سكر ناعم (⅛ كيلو)

الحشو : مربى أو مربى وعين جمل مفرى .

التغطية : تغطى بحلوى الشيكولاتة (٦٠٥ أو ٦٠٧) .

الطريقة :

١ — تعمل بالطريقة الدسمة (ص ٥٦٤) وتفرد وتقطع دوائر وتخبز فى فرن متوسطة الحرارة ، ثم توضع على منخل حتى تبرد .

٢ — تغطى بسكوتة بطبقة من الحشو ثم تغطى بالأخرى .

٣ — يغطى السطح بحلوى الشيكولاتة ويزخرف بقطعة عين جمل وانجيلكا .

بسكوت الأرز

المقادير :

٣ ملاعق دقيق (⅛ كيلو)	٣ قطع من الزبد بحجم البيضة	بيضة
٣ ملاعق مسحوق الأرز ⅛ك	أو ملعقتان سمن	٣ ملاعق سكر بودرة (⅛ك) قليل من الفانيليا

الطريقة :

١ — يعمل بالطريقة الدسمة (ص ٥٦٤) ويفرد سمك $\frac{1}{4}$ بوصة ثم يخرم السطح بشوكة
٢ — يقطع بالمقاطع مستديرات وتخبز فى فرن متوسط الحرارة .

بسكوت لانكشير

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من الدقيق
ملعقتان من سكر ناعم قطعتان
من الزبد بحجم البيضة ـ بيضة واحدة
ملعقتان كبيرتلن مسحوق الأرز أو كورن فلور Corn Flour . قليل من الفانيليا
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

١ — يعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٦٤) ويشكل قطعاً بحجم البندقة ويضغط عليها قليلا .

٢ — يخبز فى فرن هادىء ، ثم يترك حتى يبرد .

٢ — يلصق كل اثنين بالمربى ويمكن تجميل الحوافى بالفستق المفرى .

بتى فور

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كوب سمن
$\frac{3}{4}$ كوب سكر ناعم
كوبان من دقيق
بيضتان
ملعقةشاى خميرة بيكنج بودر
فانيليا

الطريقة :

١ — يعمل بالطريقة الدسمة (٥٦٤) ، ويشكل على حسب الرغبة ويخبز فى فرن متوسط الحرارة :

٢ — يزخرف باستعمال حلوى الشيكولاتة والفستق المفرى .

بتى فور بالشيكولاتة

المقادير : كمقادير البتى فور السابق بإضافة ملعقتين من الشيكولاتة البودرة أو ملعقة كا كاو لمقدار الدقيق .

الطريقة : كالبتى فور السابق .

الغريبـــة

المقادير : مقدار من السمن ½ مقدار من السكر الناعم ، مقداران من الدقيق ، أو على حسب الحاجة .

الطريقة :

١ — تتبع الطريقة الدسمة (صفحة ٥٦٤) مع مراعاة دعك السمن جيدا حتى يبيض لونه ثم يضاف السكر .

٢ — يضاف الدقيق تدريجياً مع الاستمرار فى الدعك حتى تتكون عجينة يابسة .

٣ — تشكل على حسب الرغبة وتجمل باللوز والفستق وتخبز فى فرن هادىء .

أصابع أبو فروة

المقادير :

٤ ½ ملعقة كبيرة دقيق
٤ ½ ملعقة زبد
٣ ملاعق كبيرة سكر
٨ ملاعق أبو فروة مسلوق ومفرى ناعما
٢ : ٣ بيضات
بيض ، سكر سنترفيش للوجه

الطريقة :

١ — تعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٦٤) ويجب أن يكون الخليط فى النهاية يابسا يمكن فرده ، تفرد سمك ½ سم ويدهن الوجه بالبيض .

٢ — تقطع ٧ × ١ ½ سم ويرش سطحها بالسكر السنترفيش .

٣ — توضع فى صينية مدهونة وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تتضج .

بسكوت العيد

المقادير :

ملء ١٠ ملاعق كبيرة دقيق
٧ قطع من الزبد بحجم البيضة
٤ ملاعق كبيرة سكر ناعم

مح بيضتين ٤ ملاعق كبيرة مسطحة زبيب بناتى ذرة من العصفر منقوعة فى ملعقة كبيرة من ماء الورد

الطريقة :

١ — تعمل الطريقة الدسمة (صفحة٥٦٤) ويصفى ماء الورد من العصفر ويستعمل ويجب أن تكون العجينة فى النهاية يابسة يمكن فردها .
٢ — تفرد سمك ١ بوصة وتقطع أشكالا بقطاعة مشرشرة الحافة .
٣ — توضع على صينية مدهونة فى فرن هادىء من ١٠ : ١٥ دقيقة .

بسكوت الزبيب

المقادير :

¼ كيلو دقيق
٤ قطع من الزبد بحجم البيضة
٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم
مح بيضة أو بيضتين

٤ ملاعق كبيرة مسطحة زبيب بناتى
٥ ملاعق كبيرة مسطحة لارنج مفرى أو خليط منهما

الطريقة :

١ — يعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٦٤)
٢ — يفرد سمك ¼ بوصة ويقطع بالمقاطع أشكالا مختلفة
٣ — يوضع على صينية مدهونة ويزج فى فرن متوسط الحرارة من ١٥ : ٢٠ دقيقة

بسكوت الكورن فلور

المقادير :

ملء ٣ ملاعق كبيرة كورن فلور ذرة ملح
ملء ٣ ملاعق كبيرة دقيق عادى ٢ ملعقة زبد

¼ ملعقة شاى بيكربونات صوديوم
٣ ملاعق كبيرة لبن للعجن

الطريقة :

١ — يخلط الدقيق بالكورن فلور والبيكربونات والملح .
٢ — يخفق الزبد ثم يضاف إليه الدقيق تدريجاً مع التقليب الجيد .
٣ — تعجن باللبن لعجينة يابسة وتفرد سمك ½ بوصة ويخرم سطحها بالشوكة .
٤ — تقطع دوائر مربعة مجوفة الوسط وتوضع على صينية مدهونة .
٥ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

بسكوت بالمحلب

المقادير .

½ كيلو دقيق	¾ فنجان قهوة زيت
مل ٣ ملاعق كبيرة سكر بودرة	½ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر
٢٫٥ فنجان قهوة سمن . لبن للعجن	عدد ٣٠ حبة من المحلب مدقوقة ناعما

الطريقة :

١ — يعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٦٤)
٢ — يفرد ويقطع أشكالا مختلفة أو حلقات أو يبرم ويشكل أشكالا مختلفة على حسب الرغبة . يخبز فى فرن متوسط الحرارة من ١٥ : ٢٠ دقيقة

ثالثا — الطريقة الأسفنجية

طريقة العمل :

١ — يضرب البيض جيداً مدة ٥ دقائق .
٢ — يضاف إليه السكر ويستمر فى الضرب حتى يصير المزيج ثخينا .
٣ — يضاف الدقيق بعد نخله وكذا المقادير الأخرى وتمزج بخفة متناهية .
٤ — يشكل على حسب الطلب ويخبز .

بسكوت اليانسون (رقم ١)

المقادير :

¼ كيلو دقيق	½ ملعقة شاى من خميرة بيكنج بودر
¼ كيلو سكر ناعم	½ « « « كربونات النوشادر
٨ بيضات	ملعقة شاى يانسون

الطريقة :

١ — يفصل المح من البياض ثم يضاف السكر إلى المح ويرب جيداً مع إضافة كربونات النوشادر .

٢ — ينخل الدقيق والخميرة ثم يضاف إليه اليانسون .

٣ — يخفق بياض البيض حتى يجمد تماماً

٤ — يضاف بياض البيض المتجمد والدقيق بالتبادل مع التقليب بخفة .

٥ — يصب فى صينية مدهونة ويساوى السطح تماماً ـ يخبز فى فرن حار .

٦ — تبرد الصينية تماماً ثم تقطع أصابع متساوية .

٧ — يعاد البسكوت المقطع فى فرن هادىء حتى يتقدد.

بسكوت اليانسون (رقم ٢)

المقادير :

¼ كيلو دقيق	ملعقتان شاى خميرة بيكنج	٤ بيضات
¼ كيلو سكر ناعم	بودر كوب زيت	ملعقة حلو يانسون

الطريقة :

١ — يعمل بالطريقة الأسفنجية (٥٧٠) ثم تشكل العجينة على حسب

٢ — يدهن الوجه بالبيض أو يخبز فى فرن متوسط الحرارة .

بسكوت النوشادر (رقم ١)

المقادير :

ملعقة كبيرة من كربونات النوشادر المسحوقة	١٢ بيضة ، فانيليا
$\frac{1}{2}$ كيلو سكر $\frac{1}{2}$ كيلو زبد سائح	دقيق للعجن ($1\frac{1}{4}$ كيلو)

الطريقة : يعمل بالطريقة الأسفنجية (صفحة ٥٧٠) ويشكل على حسب الرغبة .

بسكوت النوشادر (رقم ٢)

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كيلو دقيق $\frac{1}{8}$ كيلو سمن	ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر
٥ بيضات . فانيليا	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى كربونات نوشادر
$\frac{1}{4}$ كيلو سكر ناعم	قليل من اللبن ، إذا احتاج الأمر

الطريقة :

١ — تضاف كربونات النوشادر للبيض ويخفق جيداً ثم يضاف السكر ويستمر فى الخفق حتى يغلظ قوامه .

٢ — ينخل الدقيق والخميرة .

٣ — يدعك السمن حتى يصير كالقشدة ويضاف إليه البيض المخفوق ويقلب جيداً .

٤ — يضاف الدقيق تدريجاً مع التقليب الجيد حتى تتكون عجينة يابسة ويضاف إليها قليل من اللبن إذا احتاج الأمر .

٥ — يشكل البسكوت أشكالا على حسب الرغبة ، ويدهن الوجه بالبيض .

٦ — يوضع فى صينية مدهونة ويخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ دقيقة .

بسكوت مارى

المقادير :

بيضتان . ٤ ملاعق لبن	٤ ملاعق زيت أو ملعقتان من زبد (٧٥جم)
حل ٢ ملعقة كبيرة من سكر ناعم	ملعقة شاى صغيرة كربونات نوشادر دقيق

الطريقة:

١ — يرب البيض جيداً ويضاف إليه النوشادر ثم الزيت والفانيليا ، وإذا كان المستعمل زبداً يخفق جيداً ثم يضاف إلى البيض .
٢ — يضاف السكر ويخفق الخليط جيداً .
٣ — يضاف الدقيق تدريجاً حتى تتكون عجينة يابسة مع استعمال مقدار اللبن المذكور
٤ — تفرد العجينة سمك ½ سم ثم تقطع بالمقاطع الخاصة (مقاطع بسكوت مارى) أو تقطع مستديرات ويخرم الوجه على أبعاد ويوضع على صينية مدهونة .
٥ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة من ١٥ : ٢٠ دقيقة .

شكلمة اللوز

المقادير :

⅛ كيلو سكر ناعم	زلال ٢ ـ ٣ بيضات	كريز مسكر
⅛ كيلو لوز مطحون	فانيليا	أرز مسحوق لتغطية الصينية

الطريقة:

١ — يخفق زلال البيض حتى يجمد تماما وتضاف إليه الفانيليا .
٢ — يخلط السكر مع اللوز خلطا تاما .
٣ — يضاف بياض البيض المخفوق تدريجاً لخليط السكر واللوز ويقلب الخليط بخفة حتى تتكون عجينة متماسكة لينة نوعا .
٤ — تدهن صينية بالسمن ثم تغطى بطبقة من مسحوق الأرز .
٥ — يوضع الخليط فى كيس ذى أنبوبة منقوشة واسعة نوعا وتعمل منه أشكال زخرفية متباعدة . ويوضع بوسط كل واحدة قطعة من الكريز المسكر .
٦ — ترج فى فرن هادىء نوعا حتى يتم نضجها ويصفر لونها .
٧ — تترك فى الصينية حتى تهدأ حرارتها ثم ترفع وتوضع على قاعدة سلك أو منخل بعيدا عن تيار الهواء حتى تبرد .

ملحوظة : تحفظ فى إناء مغطى لئلا تجف بتعرضها للهواء .

شكلمة جوز الهند

المقادير :

¼ كيلو جوز هند مبشور جاف	زلال ٤ بيضات . قليل من الفانيليا
¼ كيلو سكر ناعم	ملعقة كبيرة دقيق

الطريقة : تعمل كشكلمة اللوز السابقة .

المكرون Macaroons

المقادير :

¼ كيلو لوز مطحون	¼ كيلو سكر ناعم	قليل من الفانيليا
ملعقة كبيرة دقيق أرز	زلال ٣ ـ ٤ بيضات	لوز مقشور للتجميل

الطريقة :

١ — يرب الزلال قليلا وتضاف إليه المقادير الجافة . وتعجن عجينة يابسة .

٢ — تدهن صينية بالسمن ويرش بطبقة من مسحوق الأرز .

٣ — تشكل العجينة كرات صغيرة بحجم عين الجمل وتوضع فى الصينية المعدة بعيدة عن بعضها .

٤ — يدهن الوجه بالماء البارد وتلصق نصف لوزة أو قطعة من اللوز بوسط كل واحدة

٥ — تخبز فى فرن هادىء مدة ٢٠ : ٣٠ دقيقة .

٦ — يترك حتى يبرد نوعا ثم ينزع من الصينية .

بسكوت سافواى

المقادير : ٤ بيضات ٤½ ملعقة كبيرة سكر ناعم ، روح الليمون أو الفانيليا ¼ كيلو دقيق.

الطريقة :

١ — يعمل بالطريقة الاسفنجية (صفحة ٥٧٠) .

٢ — ينخل الدقيق مرتين . ويضاف تدريجاً مع التقليب بخفة .

٣ — يوضع فى كيس ذى بلبلة سادة كالشريط ويضغط على صينية (مدهونة ومرشوشة بمسحوق الأرز الناعم) على هيئة أصابع .

٤ — يخبز فى فرن حار ،مع ملاحظته جيداً ، لئلا يحترق .

ملحوظة : يستعمل هذا البسكوت لعمل الشالوت روس وبعض أصناف الحلوى لباردة ، كذا يقدم مع المثلجات .

الكعك

الكعك ثلاثة أنواع : ١ - بسيط ٢ - دسم ٣ - إسفنجى

أولا — الكعك البسيط

سمى كذلك لأن كمية المادة الدهنية أقل من نصف الدقيق .

المقدار الشائع استعماله :

¼ كيلو دقيق	١ : ٢ بيضتان	ملعقة شاى خميرة
مل ٢ : ٢ ملاعق كبيرة سكر	⅛ كيلو زبد ، ابن للعجن	(بيكنج بودر)

من ٢ : ٤ ملاعق فواكه مسكرة مقطعة مثل الزبيب واللارنج والزنجبيل والكريز الخ .
أو بهارات على حسب الرغبة مثل القرفة والكراوية والآنسون الخ .

الطريقة :

١ — ويجهز القالب كالآتى :

(ا) للكعك الصغير يدهن القالب بالسمن الدافىء .

(ب) للكعك الكبيرة يدهن القالب بالسمن الدافىء وتغطى جوانبه وقاعه بالورق المسمى بورق الزبد ويتبع فى تغطيته مايأتى :

(١) تؤخذ قطعة من الورق يزيد طولها ٢ سم على طول جدران القالب وعرضها يزيد ٤ سم على ارتفاع الجدران .

(٢) تعمل ثنية عرضها ٢ سم فى أحد الجوانب الطويلة ويقص هذا الجزء بخطوط مائلة


طريقة تغطية جدران القالب

متقاربة نوعاً ابتداء من الحافة الخارجية حتى الخط الناتج من الثنية .

(٣) تكسى الجدران بهذه الورقة التى يزيد ارتفاعها حينئذ ٢ سم على ارتفاع القالب ويكون الجزء المقصوص فيها متجها إلى أسفل ليساعد على سهولة ارتكازها

(٤) يقاس القاع وتقص ورقة لتغطية

(٥) تدهن الجدران والقاع «الورق» ثانياً بالسمن الدافىء .

٢ - ينخل الدقيق والخميرة معاً .

٣ - يفرك الزبد فى الدقيق حتى يختفى وذلك باستعمال أطراف الأصابع.

٤ - تضاف المقادير الجافة « السكر الخ » ويمزج الجميع جيداً .

٥ - تعمل حفرة فى الوسط ويصب السائل «البيض واللبن » ويقلب جيدا حتى تتكون عجينة أشبه بالنقيطة اليابسة .

٦ - يصب الخليط فى القالب المعد بحيث لاتزيد الكمية على ثلثيه .


طريقة قلب الكعك

٧ - تخبز فى فرن حار مدة ١٠ دقائق لاترسب الفاكهة « فى حالة وجودها » ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .

٨ - يقفل باب الفرن بخفة ولايفتح إلا قليلا ولايجوز فتحه مطلقاً قبل مضى العشر الدقائق الأولى .

٩ - يغطى سطح الكعك إذا أحمر وجهه قبل تمام نضجه بورقة مزدوجة مدهونة سمنا

١٠ - يختبر نضج الكعك بغرس سيخ من النحاس أو سكين رفيع فى أحد جوانبها

فإذا خرج دون أن يعلق به عجين دل ذلك على تمام نضجه — كذلك يلاحظ تماسك وسط الكعك مع إحداث صوت أجوف عند ضربها .

١١ — يقلب القالب على منخل أو قاعدة سلك ليبرد « الكعك » بضع دقائق ، ثم ينزع الورق ويترك بعيداً عن التيار الهوائى حتى يتم تبريده .

كعك الفاكهة

المقادير :

¼ كيلو دقيق ، ⅛ ك سكر ناعم (ملء ٣ ملاعق)	ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر
⅛ كيلو زبد ، بيضة وابن للعجن	⅛ كيلو فواكه مسكرة مفرية

الطريقة :

١ — تتبع الطريقة البسيطة لعمل الكعك (صفحة ٥٧٥) .

٢ — يصب الخليط فى القالب المعد إلى ثلثيه (قالب طوله من ٦ : ٧ بوصات) .

٤ — يخبز فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج ويستغرق ذلك حوالى ساعة .

كعك بالزبيب

ككعك الفاكهة السابق ، ويستبدل بالفاكهة المسكرة الزبيب البناتى والدريلى .

كعك بالكراوية

المقادير :

ملء ٣ ملاعق كبيرة دقيق (٢٠٠ جرام) . ذرة ملح	بيضتان ¼ كوب لبن
ملء ٤ ملاعق كبيرة زبد (١١٥ - ١٥٠ جرام)	ملعقتان شاى من خميرة بيكنج بودر
⅛ ك سكر ناعم (ملء ٣ ملاعق كبيرة)	٣ ملاعق شاى كراوية

الطريقة :

يعمل الكعك بالطريقة البسيطة (صفحة ٥٧٥) ويخبز حوالى ساعة فى فرن متوسط الحرارة .

كعك باليانسون

ككعك الكراوية باستبدال اليانسون بالكراوية .

كعك بالقرفة

ككعك الكراوية السابق باستبدال معلقتين شاى قرفة ناعمة بالكراوية .

كعك جوز الهند

ككعك الفاكهة (صفحة ٥٧٧) ويستبدل ٧٥ جرام من مبشور جوز الهند الجاف بمقدار الفاكهة .

الكعك الصخرى

المقادير :

النوع البسيط		النوع الراقى	
¼ كيلو دقيق	ملء ملعقة شاى	¼ كيلو دقيق	ملعقة كبيرة لارنج مسكر
ملعقتان كبيرتان من زبد	خميرة بيكنج بودر	٢ : ٣ ملاعق زبد	مفرى.ملء ملعقة شاى خميرة
ملعقتان كبيرتان من سكر	لبن للعجن	٢ ملعقة كبيرة من	بيكنج بودر
٣ ملاعق كبيرة مسطحة		سكر ناعم ٣ ملاعق	بيضة مخفوقة جيداً
زبيب بناتى		مسطحة زبيب بناتى	

الطريقة :

١ — تتبع الطريقة البسيطة لعمل الكعك (صفحة ٥٧٥) .
٢ — يعجن الكعك عجينة يابسة .
٣ — توضع العجينة على صينية مدهونة على هيئة أكوام متساوية فى الحجم أشبه بالصخرة ويساعد على ذلك استعمال الشوكة والملعقة (١٢ : ١٦ كعكة)
٤ — تخبز فى فرن حار جداً مدة ١٠ : ١٥ دقيقة .

المقادير : كمقدار الكعك الصخرى البسيط السابق ويستغنى عن الزبيب وتزاد المقادير الآتية : بيضة ، ملعقة مسطحة لارنج مسكر مفرى ، ½ ملعقة شاى روح ليمون .

الطريقة : كالكعك الصخرى وتشكل العجينة على هيئة الصخر .

كعك صخرى بالليمون

المقادير : كمقدار الكعك الصخرى البسيط السابق إلا أنه يستغنى عن الزبيب ويزاد المقادر الآتية : بشر ليمونة ، ٢ ملعقة كبيرة لوز مفرى غليظاً نوعا ، ٢ ملعقة كبيرة من ليمون مسكر مفرى ، ملء ملعقة حلو مسحوق الأرز ، بيضتان .

الطريقة : كالكعك الصخرى السابق .

الكعك الصخرى بجوز الهند

المقادير : كمقادير الكعك الصخرى البسيط السابق ويستغنى عن الزبيب والخميرة وتزاد المقادير الآتية :

$\frac{3}{4}$ فنجان شاى متوسط جوز هند مبشور	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى بيكربونات الصوديوم
بيضة ، معلقة كبيرة من لبن زبادى	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى كريم الطرطريك

الطريقة : كالكعك الصخرى (صفحة ٥٧٨) .

كعك بالمربى

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق ، $\frac{1}{8}$ كيلو زبد	ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر
٢ : ملاعق كبيرة سكر ناعم ، بيضتان	مربى العراولا — للحشو
ملعقة كبيرة من لبن	بياض بيض وسكر سنترفيش لتجميل الوجه

الطريقة :

١ — تتبع الطريقة البسيطة لعمل الكعك (صفحة ٥٧٥) ويعجن لعجينة يابسة

٢ — تفرد العجينة $\frac{1}{4}$ بوصة وتقطع دوائر (حوالى ١٢ دائرة) .

٣ — يوضع مقدار ملعقة شاى من المربى بوسط الدوائر وقبل الحافه بالماء وتجمع الأطراف وتلصق .

٤ — يوضع الكعك على صينية مدهونة بحيث يكون سطحه الأملس لأعلى .

٥ — يبط الكعك ويدهن سطحه ببياض البيض ثم يرش السكر السنترفيش .

٦ — يعمل شقان أو ثلاثة شقوق خفيفة على السطح .
٧ — يزج الكعك فى فرن حار مدة ٢٠ دقيقة .

كعك بالكرملة

المقادير :

¼ كيلو دقيق
⅛ كيلو زبد (٣ ملاعق كبيرة)
½ كوب لبن ، بيضة
ملعقتان كبيرتان من سكر
¼ ملعقة شاى بيكربونات الصوديوم
½ ملعقة شاى كريم الطرطريك
ملعقة كبيرة لارنج مسكر ، ⅛ كيلو زبيب دربلى ¼ ملعقة شاى قرفة أو مسحوق جوزة الطيب
ملعقة كبيرة ماء } كرملة
ملعقة كبيرة سكر }
سنترفيش

الطريقة :

١ — يخلط السكر السنترفيش مع معلقة كبيرة من الماء ويرفع على النار حتى يذوب ويحمر لونه (كرملة)
٢ — يضاف اللبن للكرملة ويقلب معها جيداً حتى يمتزجا ثم يخفق البيض جيداً ويضاف اللبن .
٣ — يفرك الزبد مع الدقيق ثم تضاف بقية المقادير عدا بيكربونات الصوديوم .
٤ — تذاب بيكربونات الصوديوم فى قليل من اللبن المخلوط بالكرملة بسرعة .
٥ — تعمل حفرة فى وسط الدقيق وتصب بها البيكربونات ثم باقى خليط اللبن وتعجن الكعكة لعجينة لينة .
٦ — تصب العجينة فى القالب المعد ويخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة ونصف إلى ساعتين .

كعك الزنجبيل

½ كيلو دقيق
حوالى ¼ كيلو عسل أفرنكى
بيضتان ، ½ كوب لبن
½ ملعقة شاى بيكربونات الصوديوم
⅛ كيلو سكر (٣ ملاعق كبيرة)
⅜ كيلو زبد
معلقة شاى زنجبيل ناعم ٢ ملعقة كبيرة زنجبيل مسكر مفرى

الطريقة:

١ — ينخل الدقيق والزنجبيل وبيكربونات الصوديوم .
٢ — يفرك الزبد فى الدقيق حتى يختفى ثم تضاف المقادير الجافة ويقلب الجميع جيداً
٣ — يضاف العسل والبيض للبن ويقلب الجميع جيداً .
٤ — يعجن باللبن ثم تخفق العجينة جيداً حتى تنعم تمام .
٥ — تصب فى صينية معد وتخبز .

كعك الزنجبيل بالفاكهة

المقادير :

٥ر٤ ملعقة كبيرة دقيق	٣ ملاعق كبيرة عسل أفرنجى	٢ ملعقة بندق مفرى غليظاً
٥ر١ ملعقة كبيرة زبد	٣ ملاعق فاكهة مسكرة	½ ملعقة شاى مسحوق الزنجبيل
ملعقة كبيرة سكر ، بيضتان	(كريز لارنج زنجبيل زبيب)	½ « « بهار أفرنجى

الطريقة :

١ — تعمل بالطريقة البسيطة (صفحة ٥٧٥) وتعجن بالبيض والعسل وتخفق العجينة جيداً ككعك الزنجبيل السابق .
٢ — تصب فى صينية معدة (٩ × ٦ برصة) . وتخبز فى فرن هادىء حتى تنضج .

كعك البرتقـــال

المقادير :

½ كيلو دقيق ، ٥ر٤ ملعقة كبيرة زبد (١٦٨ جرام)	٣ بيضات ، بشر وعصير برتقال
٣ - ٥ر٤ ملعقة كبيرة سكر	½ ملعقة شاى بيكربونات الصوديوم

المقادير :

١ — يفرك الزبد فى الدقيق ثم يضاف السكر والبشر .
٢ — تذاب البيكربونات فى ملعقة كبيرة من الماء وتصب فى حفرة بوسط الدقيق .

٣ — يخفق البيض جيداً ثم يضاف خليط الدقيق وتعجن ، وأخيراً يضاف عصير البرتقال ويقلب الخليط جيداً حتى ينعم .

٤ — تصب فى قالب معد وتخبز فى فرن متوسط الحرارة من ١½ — ٢ ساعة .

ملحوظة : يمكن تغطية هذه الكعكة فيما بعد بحلوى البرتقال بالزبد أو بالماء (ص ٦٠٧ ، ٦٠٦) وبتجميلها بفصوص البرتقال ، ويمكن أيضا شقها نصفين عرضا وحشوها بحشوة البرتقال (ص ٦٠٣) .

كعك الزبيب بدون بيض

المقادير :

½ كيلو دقيق عادى ، ¼ كيلو دقيق الأرز	حوالى ¼ كيلو زبد أو سمن
من ⅛ : ⅙ كيلو سكر ناعم	¼ كيلو زبيب دربلى وبناتى
٦ ملاعق كبيرة مسطحة لوز مفرى ، كوب لبن زبادى	عددا ١ من جوز الطيب (تبشر وتستعمل)
ملعقة حلو من عصير ليمون	½ ملعقة شاى بيكربونات الصوديوم

الطريقة :

١ — تضاف الصودا لعصير الليمون وتقلب ، ثم تضاف للبن يمزج جيداً .

٢ — يعمل الكعك بالطريقة البسيطة لعمل الكعك (صفحة ٥٧٥) ويعجن بخليط اللبن

٣ — يصب فى قالب كعك معد (طوله ٧ بوصات) ويخبز مدة ساعتين .

كعك بالعسل الأبيض بدون بيض

المقادير :

¼ كيلو دقيق ، ملعقتان من سمن	ملعقة كبيرة من عسل أبيض
ملعقتان كبيرتان من سكر ناعم	¼ ملعقة شاى مسحوق جوزة الطيب
٥ — ٦ ملاعق مسطحة من زبيب بناتى	½ ملعقة شاى بيكربونات الصوديوم
٤ ملاعق مسطحة لارنج مسكر	ملعقة حلو خل ، ½ كوب لبن

الطريقة :

١ — يفرك السمن فى الدقيق حتى يختفى تماماً ثم تضاف بقية المقادير الجافة .
٢ — يدفأ اللبن ويضاف للعسل ويقلب جيداً ويترك الخليط حتى يبرد .
٣ — تذاب البيكربونات فى قليل من اللبن وتضاف للدقيق ويضاف الخل أيضاً .
٤ — يعجن بخليط اللبن عجينة لينة ناعمة .
٥ — تصب العجينة فى القالب المعد وتخبز فى فرن متوسط الحرارة من ساعة ونصف إلى ساعتين .

ثانياً — الكعك الدسم

يدخل تحت هذا القسم أنواع الكعك الدسمة ، وفيه تكون كمية الزبد والدقيق والسكر متساوية أو قريبة من ذلك ، على أنه لا يجوز مطلقاً أن تقل كمية الزبد عن نصف مقدار الدقيق . والبيض يكون عنصراً أساسياً فى هذا الخليط ، وبذا كثيراً مايستغنى به عن إضافة أى سائل آخر . وكمية الخميرة المستعملة فى هذا النوع قليلة ، وقد يستغنى عنها فى بعض الأصناف .

المقدار الأساسى :

بيضتان ووزنهما من كل صنف آت : زبد . سكر ، دقيق ذرة من الخميرة .
وقد تضاف إليه الفاكهة وتختلف تبعاً لرقى النوع وتكون بنسبة ٤٠ : ١٠٠ جرام .
وتتنوع أصناف هذا المقدار كثيراً ، فمثلا :
١ — إذا أخذنا بدل نصف مقدار الدقيق دقيق الأرز سمى حينئذ كعك الأرز .
٢ — إذا أضيف مقدار ½ — ¾ فنجان شاى من جوز هند مبشور سميت بكعكة جوز الهند .

إذا أضيف مقدار ٥٠ — ٦٠ جرام من كريز مسكر سميت كعكة الكريز .

الطريقة :

١ — يجهز القالب كما فى الكعك البسيط (٥٧٥) .

يدعك الزبد جيداً بملعقة خشب حتى يصير ليناً يضاف السكر المنخول ويستمر في الدعك جيدا حتى تصير بيضاء هشة أشبه بالكريمة المخفوقة .

٣ — تضاف بيضة « بدون رب » وملعقة كبيرة من دقيق منخول، ويستمر في التقليب إلى أن يمتزجا بالخليط جيدا .

٤ — تضاف بيضة ثانية وملعقة دقيق وهكذا حتى ينتهى المقدار مع الاحتفاظ بملعقة دقيق

٥ — تضاف الفاكهة وأخيرا الخميرة بعد خلطها بملعقة دقيق المتبقية وتخلط جيدا بالمزيج ويكون المزيج حينئذ قابلا للصب . يصب المزيج في القالب المعد .

٦ — تخبز في فرن متوسط الحرارة ، ويراعى في خبزها وتبريدها ماروعي في الكعك البسيط (صفحة ٥٧٥) .

كعك الفاكهة

المقادير :

¼ كيلو زبد
ملء ٥ ملاعق كبيرة من سكر ناعم
٥ بيضات كبيرة
حوالى ½ كيلو دقيق (ملء ٩ ملاعق كبيرة)
½ ملعقة شاى خميرة بيكنج بورد
٣ ملاعق مسطحه فواكه مسكرة مقطعه
من ¼ — ½ كيلو زبيب مشكل
٧٥ جرام من لوز مفرى ، ناعما
لوز مقشر صحيح لتغطية الوجه
لبن إذا احتاج الأمر

الطريقة :

١ — يتبع في عملها الطريقة الدسمة لعمل الكعك (صفحة ٥٨٣) ، ثم تصب في القالب المعد لثلثيه . يغطى وجهها بنظام باللوز الصحيح المقشور أو رش الوجه باللوز المقطع غليظاً .

٢ — تزج في فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج حوالى ساعة ونصف ، مع تغطية الوجه بورقة مدهونة بالسمن حتى لا يحمر الوجه قبل نضج الكعكة .

كعك الكريز

المقادير :

(رقم ١)

- ¼ كيلو دقيق
- ⅛ كيلو دقيق الأرز
- ٥ بيضات
- حوالى ¼ كيلو زبد
- حوالى ¼ ك سكر ناعم
- حوالى ¼ك كريز مسكر
- بشر ليمونه
- ملعقتان كبيرتان مسكرمقطع
- ½ ملعقةشاى اخميرة بيكنح بودر

(رقم ٢)

- ¼ كيلو دقيق
- ٤ بيضات
- حوال ¼ زبد
- ٥ر٤ملعقة كبيرة سكر ناعم
- ٤ ملاعق كبيرة كريز مسكر مقطع
- ملعقة شاى فانيليا
- ½ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

١ — تتبع الطريقة الدسمة (صفة ٥٨٣) فى المقدارين .
٢ — يصب الخليط فى القالب المعد بحيث يصل لثلثيه .
٣ — يزج فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة وتتمم ككعك الفاكهة .

كعك الأرز

المقادير :

- ½ كيلو دقيق عادى
- حوالى ¼ كيلو دقيق أرز
- ٥ر٤ ملعقة كبيرة زبد
- ٥ر٤ ملعقة كبير سكر ناعم
- ٤ بيضات فانيليا ، ½ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

١ — تتبع الطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣) وتصب فى القالب المعد لثلثيه .
٢ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة طول المدة (½ ١ ساعة) .

كعك الشيكولاتة

المقادير :

(رقم ١)		(رقم ٢)	
حوالى $\frac{1}{4}$ ك دقيق ، ٤ بيضات	٢ ملعقة كبيرة مسطحة كاكاو	ملء ٣ ملاعق كبيرة دقيق	ملاعق كبير مسطحه شيكولاته
٠ر٤ ملعقة كبيرة زبد	(وتضاف للدقيق) ملعقة شاى	٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم	أو ملعقة كبيرة مسطحة كاكاو
٠ر٤ ملعقة كبيرة سكر ناعم	فانيليا . ملء ملعقة شاى	$\frac{1}{8}$ ك زبد (٣ ملاعق)	فانيليا ، ذرة ملح
٣ ملاعق كبيرة مسطحة	خميرة بيكنج بودر ، لبن	٢ — ٣ بيضات	ذرة خميرة بكينج بودر
شيكولاته بودرة أو	إذا احتاج الأمر		

الطريقة :

١ — تتبع الطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣) لعمل الكعك فى المقدارين .
٢ — يخبز المقدار رقم ١ فى فرن متوسط الحرارة فى قالب واحد كبير معد (طوله ٦ بوصات)
٣ — يخبز المقدار رقم ٢ فى فرن متوسط الحرارة فى قوالب صغيرة مدهونة مدة ١٥ — ٢٠ دقيقة وبعد تبريدها تغطى بحلوى الشيكولاته أو حلوى الماء الملونه (ص ٦٠٥ أو ٦٠٧) .

كعك الجوز (عين الجمل)

المقادير :

ملء ٨ ملاعق كبيرة دقيق	٥ بيضات	$\frac{1}{2}$ كوب لبن
$\frac{1}{8}$ ك زبد (٣ ملاعق كبيرة)	٤ ملاعق كبيرة من جوز مفرى	ملء ملعقة شاى خميرة
حوالى $\frac{1}{4}$ كيلو سكر ناعم	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى فانليا	بيكنج بودر

الطريقة :

١ — يخلط الجوز المفرى مع الدقيق جيدا . يعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣)
٢ — يصب الخليط فى قالب كعك معد ويخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة $1\frac{1}{2}$ ساعة .

كعك جوز الهند

المقادير :

ملء ٥ ملاعق كبيرة دقيق	٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم	ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر
$\frac{1}{8}$ ك زبد (٣ ملاعق كبيرة)	$\frac{2}{3}$ فنجان شاى جوز هند مبشور	$\frac{1}{2}$ كوب لبن . ٣ بيضات

الطريقة :

١ — يعمل بالطريقة الدسمة (صفة ٥٨٣) وتوضع فى القالب المعد .

٢ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة من ساعة إلى نصف ساعة .

كعك اللوز

الطريقة :

ملء ٨ ملاعق كبيرة دقيق	حوالى $\frac{1}{4}$ ك سكر ناعم	حوالى $\frac{1}{4}$ ك زبيب بناتى ، ٥ بيضات
حوالى $\frac{1}{4}$ كيلو زبد	$\frac{1}{8}$ كيلو لوز مفرى	ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر

تعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣) وتخبز فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة و تترك حتى تنضج مدة ساعتين .

كيكة الرخام

المقادير :

$2\frac{1}{2}$ فنجان دقيق . فنجان سمن	ملعقتان شاى من	حوالى فنجان لبن
$1\frac{1}{2}$ فنجان سكر ناعم	خميرة بيكنج بودر	٤ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاته
بياض ٨ بيضات	ملعقة شاى فانيليا	بودره مذابة فى قليل من اللبن

الطريقة :

١ — يخفق الزبد مع السكر خفقاً تاماً (طريقة دسمة) ويضاف إليه اللبن الدافىء ، ثم بياض البيض المخفوق جامداً .

٢ — ينخل الدقيق والخميرة ويضاف للعجينة ويخلط الجميع بخفة .

٣ — يقسم الخليط نصفين وتضاف الشيكولاته المذابة لأحدهما .

٤ — يصب الخليط فى قالب معد (قطرة ٨ بوصة) فيوضع بضع ملاعق من اللون الأبيض ويليها بضع ملاعق من الشيكولاتة وهكذا حتى ينتهى المقدار .

تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .

كعك القهوة

المقادير :

ملء ٥ ملاعق كبيرة دقيق	٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم	ملعقة كبيرة من روح القهوة
٥ ملاعق كبيرة زبد ($\frac{1}{8}$ك)	بيضتان	$\frac{3}{4}$ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

١ — تعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣) تصب فى صينية معدة قطرها ٦ بوصات .

٢ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة $\frac{1}{2}$ ساعة وتترك حتى تبرد .

٣ — تشق نصفين عرضا وتحشى بحلوى الزبد بالقهوة ويمكن تركها بدون حشو .

٤ — تجمل بحلوى القهوة (ينظر باب الحلوى Icing ص ٦٠٥ أو ٦٠٧) .

كعك البرتقال (رقم ١)

المقادير :

٤ بيضات ، بشر برتقالتين	وزن ٤ بيضات زبد
عصير من $\frac{1}{2}$ برتقالة - برتقاله	وزن ٤ بيضات سكر ناعم
ملء ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر	وزن ٤ بيضات دقيق

الطريقة :

١ — تعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣) ويوضع البشر مع الزبد فى أثناء الخفق .

٢ — تصب فى صينية معدة قطرها ٦ بوصة . تخبز فى فرن متوسط الحرارة $\frac{1}{2}$ ساعة .

٣ — تترك حتى تبرد ويرش وجهها بالسكر وتقدم .

كعك البرتقال البسيط (رقم ٢)

المقادير :

ملء ٥ ملاعق كبيرة دقيق	٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم	بشر برتقالتين
٣ بيضات	٣ ملاعق كبيرة زبد (¼ك)	½ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر

الطريقة : تعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣) وتخبز فى فرن متوسط الحرارة .

ملحوظة : يمكن تغطيتها بحلوى الماء بالبرتقال (ص ٦٠٦) ، وحينئذ يستعمل عصير البرتقال .

كعك ماديرا

المقادير :

النوع البسيط		النوع الراقى	
¼ كيلو دقيق	ملعقة شاى خميرة	⅛ كيلو دقيق	١ ملعقة شاى خميرة
⅛ك زبد (٣ ملاعق)	بيكنج بودر	٤ر٥ ملعقة كبيرة زبد	بيكنج بودر
٤ر٥ ملعقة كبيرة سكر	بشر ليمونة	٤ر٥ ملعقة كبيرة	بشر ليمونة
٤ بيضات	شريحة من الليمون	سكر ناعم	شريحة من الليمون
	المسكر	٥ بيضات	المسكر

الطريقة :

١ — يعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٨٥٣) .

٢ — يرش الوجه بقليل من السكر الناعم وتخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة إلى ساعة وربع ويوضع بوسط السطح شريحة من الليمون المسكر فى منتصف مدة النضج

فطير الذرة

المقادير :

كوب دقيق ذرة	٦ بيضات
¾ كوب سكر ناعم	ملء ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر
½ كوب سمن	قليل من الفانليا

الطريقة :

١ — يخفق الزبد مع السكر حتى تصير كالقشدة (طريقة دسمة)
٢ — يرب البيض جيداً جداً حتى يغلظ ثم تضاف إليه الفانيليا.
٣ — يضاف البيض المربوب إلى خليط السكر والسمن ويقلب الخليط جيداً مدة ٣ دقائق
٤ — تضاف الخميرة لدقيق الذرة وينخل .
٥ — يضاف الخليط السابق ويقلب معه بخفة متناهية .
٦ — يوضع الخليط فى صينية مدهونة جيداً بالسمن ويساوى السطح.
٧ — تزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج . تقلب على منخل وتترك حتى تبرد .

كعك الملكة

المقادير :

ملء ٥ ملاعق كبيرة دقيق ، ٣ بيضات
$\frac{1}{8}$ ك زبد ، $\frac{1}{8}$ ك سكر ناعم (٣ ملاعق)
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر
٤ — ٦ ملاعق كبيرة مسطحة من زبيب بناتى
٤ — ٦ ملاعق كبيرة مسطحة لارنج مسكر
ملعقة لبن ، إذا احتاج الأمر

الطريقة :

١ — تدهن قوالب صغيرة منقوشة بالسمن الدافىء .
٢ — تتبع الطريقة الدسمة لعمل الكعك (صفحة ٥٨٣) ويوزع خليط الكعك فى القوالب الصغيرة المدهونة بحيث يصل لمنتصفها .
٣ — ترص القوالب فى صينية وتزج فى فرن حار نوعا مدة ١٥ — ٢٠ دقيقة .
ملحوظة : يمكن وضع العجينة فى قالب كعك واحد بدلا من استعمال القوالب الصغيرة

كعك الورد

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة مسحوق الأرز
ملء ٢ ملعقة كبيرة من دقيق
قطعتان من الزبد بحجم البيضة
٢ — ٣ بيضات
٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر
ملعقة حلو ماء ورد
قليل من اللون الأحمر « كتشنيل »

الطريقة :

١ — يعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣) ويوضع فى قوالب مدهونة صغيرة كما فى كعك الملكة . أو يوضع فى أطباق من الورق الخاص غير مدهونة وترص هذه الأطباق على صينية مدهونة دهنا خفيفاً جداً بالسمن .

٢ — يخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ثم يترك حتى يبرد ويقدم كما هو بدون نزع أطباق الورق .

كعك الكورن فلور

المقادير :

مل ٥ ملعقة كبيرة وملعقة مسطحة كورن فلور
ملعقة كبيرة مسطحة دقيق عادى
٥ر١ ملعقة كبيرة زبد
٥ر١ ملعقة كبيرة سكر ناعم ، ٣ بيضات
½ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر
½ ملعقة شاى فانيليا أو بشر ليمونة

الطريقة :

١ — يعمل بالطريقة الدسمة (٥٨٣) ويوضع فى صينية صغيرة معدة قطرها ٤ بوصات
٢ — يخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ٤٠ دقيقة . أو :
(أ) تدهن قوالب صغيرة بالسمن ثم ترش بطبقة من دقيق الأرز .
(ب) تملأ هذه القوالب لمنتصفها بالخليط ثم يرش السطح بالسكر الناعم .
(حـ) تخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ دقيقة .

كعك صغير بالجوز والقهوة

المقادير :

مل ٢٠ ملعقة كبيرة من دقيق
٤ قطع من الزبد فى حجم البيضة ٥ر٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم بيضتان
٢ ملعقة كبيرة مسطحة مسحوق الشيكولاتة
¼ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر
١ ملعقة كبيرة مسطحة عين جمل مصرى أمريكى
ملعقة كبيرة : ملعقتين كبيرتين من قهوة باردة ثقيلة
عين جمل | للتجميل

الطريقة :

١ — تعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣) ويستعمل مح البيض فقط .

٢ — يخفق البياض حتى يجمد تماماً ثم يضاف أخيراً للخليط ويقلب معه بخفة .

٣ — توضع العجينة فى قوالب صغيرة مدهونة لثلثيها . ثم يرش الوجه بقليل من السكر الناعم . يخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة .

٤ — تترك حتى تبرد ، ثم تلصق أنصاف عين الجمل بوسط كل ، بعد دهنها بقليل من المربى .

كعك الجوز بالشيكولاتة

مل‍ء ٣ ملاعق كبيرة دقيق	٣ قطع من الزبد فى حجم البيضة	٣ بيضات
½ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر	٦ ملاعق كبيرة مسطحة من شيكولاته مبشور ٥ ملاعق كبيرة سكر ناعم	ملعقة شاى روح الفانيليا حوالى ⅛ ك عين جمل مفرى

الطريقة :

١ — يخفق الزبد جيداً مع السكر حتى يصير كالقشدة .

٢ — تذاب الشيكولاتة فى قليل من اللبن وتضاف للزبد ويقلب معه جيداً .

٣ — يخفق البيض جيداً ويضاف للخليط السابق ويقلب معه جيداً .

٤ — ينخل الدقيق والخميرة ويضاف للخليط مع التقليب بخفة .

٥ — يصب الخليط فى صينية مستطيلة كصينية السويسرول مدهونة ويساوى السطح بخفة ويرش بعين الجمل المفرى غليظاً .

٦ — يخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ½ ساعة ويترك فى الصينية حتى يبرد تماماً .

٧ — يقطع مربعات ويقدم على ورقة دنتيل .

كعكة عيد الميلاد Xmas Cake

المقادير :

النوع الراقي

- ¼ كيلو دقيق
- ¼ كيلو سكر ناعم
- ¼ كيلو زبد
- ¼ كيلو زبيب أسود Currants
- ¼ كيلو زبيب دربلي
- ¼ كيلو فواكه مسكرة
- ٦ ملاعق كبيرة مسطحة لوز مفرى
- ملعقة شاي بهار أفرنجي
- ٥-٦ بيضات
- قليل من اللبن

النوع البسيط

- مل، ٥ ملاعق كبيرة دقيق
- ٤ ملاعق كبيرة سكر ناعم
- ٤ ملاعق كبيرة زبد
- ٧٥ جرام من زبيب أسود
- ٧٥ جرام « « دربلي
- ٧٥ جرام من زبيب بناتي
- بشر ليمونة
- ٧٥ جرام خليط من فواكه مسكرة وكريز
- ٤ بيضات

الطريقة :

١ — تعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣) .

٢ — توضع في صينية معدة ويحسن تغطيتها بطبقتين من الورق المدهون ، ويكون قطر الصينية في المقدار الأول الراقي ٩ بوصات ، وفي المقدار الثاني ٦ -٧ بوصات.

٣ — تزج في فرن حار من ١٠ — ١٥ دقيقة ، ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج حوالى ٤ ساعات .

٤ — تترك حتى تهدأ حراراتها ثم تقلب وتترك حتى تبرد وتغطى بحلوى اللوز ثم بالحلوى الملكية (ص ٦٠٨ ، ٦٠٩) .

صينية قطرها ١٢ — ١٣ بوصة

المقادير :

- كيلو من الدقيق
- كيلو من الزبد
- كيلو من السكر
- بهارات متنوعة :
- مل، ملعقة حلو بهار أفرنكي
- مل، ملعقة شاي زنجبيل ناعم
- مل، ملعقة حلو قرفة ناعمة
- عدد ١ جوز طيب مبشور
- ١٫٥ كيلو زبيب مشكل
- ¼ كيلو لوز مفرى ناعماً
- ملعقة كبيرة خميرة بيكنج بودر
- كوب كبير براندي، ويمكن استبدال اللبن به، ٩ بيضات
- ¼ كيلو لارنج مسكر
- ¼ كيلو ليمون مسكر

الطريقة :

١ — تكسى جدران الصينية بأربع طبقات من الورق المدهون بالسمن بدلا من طبقة واحدة (ينظر صفحة ٥٧٥) .

٢ — يكسى القاع بطبقتين من الورق المدهون ، ثم يوضع فوقه طبقة من العجين (¼ كيلو دقيق معجون بالماء) وتغطى طبقة العجين بطبقتين من الورق المدهون .

٣ — تعمل الكعكة بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣) وتوضع البهارات مع الزبد أثناء الخفق ، ويلاحظ خفق العجينة جيداً جداً مدة نصف ساعة قبل وضع الفاكهة المعده .

٤ — يوضع الخليط فى الصينية المعدة ويساوى السطح تماماً ثم يدهن بقليل من اللبن .

٥ — توضع الصينية على صاج به طبقة من الرمل .

٦ — تخبز فى فرن هادىء مدة ٤ ساعات على الأقل .

٧ — تترك لتهدأ مدة لا تقل عن ساعة ثم تقلب وتترك حتى تبرد وتجمل على حسب الذوق بحلوى اللوز ثم بالحلوى الملكية (ص ٦٠٨ ، ٦٠٩) .

ثالثاً الكعك الاسفنجى

سمى كذلك لأنه خفيف كالأسفنج وفيه تكون كمية السكر إما مساوية لكمية الدقيق أو أكثر منها كما تكون فيه كمية البيض كبيرة وقلما تستعمل المادة الدهنية .

وعادة لا يستعمل فيه الخميرة ، لأنه يعتمد فى خفته على ضرب الخليط جيداً (الهواء) وكثرة البيض .

المقدار الأساسى : ٤ بيضات ووزنها من كل صنف آت : دقيق — سكر .

وقد تختلف الطريقة المتبعة فى عمل بعض هذه الأنواع ، وأغلبها معقد ولا يعطى نتيجة أحسن من الطريقة الآتية ، التى يحسن إتباعها إلا إذا نوه فى بعض الأصناف باتباع طريقة أخرى

الطريقة : ١ — يجهز القالب أو الصينية كالآتى :

يدهن بالسمن الدافىء . دهنا جيداً ثم يرش بكمية متساوية « منخولة » من الدقيق والسكر الناعم ، أو دقيق الأرز والسكر ، ثم تقلب للتخلص من الخليط الزائد .

٢ — يضرب البيض بالمضرب مدة ٥ دقائق . يضاف السكر ويستمر فى الضرب حتى يصير المزيج سميكا ، ومما يساعد على سهولة القيام بهذه العملية وضع الإناء المحتوى .

على هذا الخليط فى إناء آخر أو سع منه يحتوى على ماء ساخن .

٣ — ترفع الإناء المحتوى على الخليط ويستمر فى الضرب حتى يبرد الخليط .

٤ — يضاف الدقيق بعد نخله ، وكذا المقادير الأخرى ويمزج بخفة متناهية .

٥ — يصب فى الوعاء المعد « القالب المدهون » يخبز فى فرن حار نوعاً ؛ ويتبع فى خبزه نفس النقط التى أتبعت فى الكعك السابق .

٦ — يقلب على منخل أو قاعدة سلك ويترك ليبرد تدريجاً وإلا صار الكعك ثقيلا مبللا

الكعك الأسفنجى الصغير

المقادير : ٣ بيضات ، ملء ٢ ملعقة كبيرة وملعقة مسطحة سكر ناعم ، ملعقة حلو ابن بشر ليمون أو فانيليا ٢ ملعقة كبيرة دقيق .

الطريقة :

١ — تدهن قوالب كعك صغيرة (٨ — ٩ قوالب) بالسمن ثم تغطى بطبقة من مخلوط الدقيق والسكر الناعم (ينظر صفحة ٥٩٤) يعمل بالطريقة الأسفنجية (٥٩٤)

٢ — تملأ القوالب لمنتصفها بالخليط (وقد يرش السطح بخليط من الدقيق والسكر) .

٣ — تزج فى فرن حار نوعا مدة ١٥ دقيقة ، ثم تنزع من الفرن وتترك حتى تهدأ حرارتها نوعا .

٤ — تقلب على منخل أو قاعدة سلك وتترك بعيداً عن تيار الهواء .

ساندوتش الكعك الأسفنجى

رقم ١	رقم ٢	رقم ٣
٤ بيضات ٥ر٢ ملعقة كبيرة دقيق ٥ر٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم ، قليل من الفانيليا	٤ بيضات ، ٥ر٢ ملعقة كبيرة دقيق ½٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم ملعقة شاى خميرة بيكنج بورد قليل من الفانيليا أو بشر ليمون قطعة من الزبد فى حجم البيضة « وتسيح »	٤ بيضات ووزنها من كل صنف آت : ½ سكر ، دقيق ، زبد ½ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر قليل من الفانيليا

الطريقة :

١ — يتبع فى عمله الطريقة الأسفنجية (صفحة ٥٩٤) ويضاف الزبد السائح فى المقدار رقم ٢ و٣ فى النهاية مع تقليبها بخفة .
٢ — يصب الخليط فى صينيتين معدتين قطر الواحدة ٦ : ٧ بوصات .
٣ — تخبز فى فرن حار مدة ١٠ دقائق وتنزع من الفرن وتترك حتى تهدأ قليلا .
٤ — يقلب على منخل أو قاعدة سلك وتترك حتى تبرد .
٥ — يوضع الحشو المطلوب على كعكة وتغطى بالثانية ويرش السطح بالسكر الناعم .

أنواع الحشو المستعمل :

١ — المربى
٢ — مربى يضاف إليها لوز وبندق محمص قليلا ومفرى غليظاً
٣ — حشوة القهوه (ص ٦٠٢) .
٤ — حشو اللوز (ص ٦٠٠)
٥ — حشوة الأناناس (٦٠٢)
٦ — حشوة الشيكولاتة (ص ٦٠٠)

كعك الملاك

المقادير :

زلال ٧ بيضات
١ كيلو سكر ناعم (ملء ٣ ملاعق)
ملعقة شاى فانيليا
٣ ملاعق دقيق نوع جيد
ملعقة شاى كريم الطرطريك

الطريقة :

١ — يرش قالب غير مدهون قطره ٦ بوصات بالدقيق .
٢ — ينخل الدقيق وكريم الطرطريك والسكر مرتين .
٣ — يخفق زلال البيض حتى يجمد تماماً وتضاف إليه الفانيليا .
٤ — يخلط خليط الدقيق ببياض البياض تدريجاً وبخفة
٥ — يصب الخليط فى القالب المعد ويخبز فى فرن هادىء من ٤٠ إلى ٦٠ دقيقة .
٦ — يرش الوجه بقليل من السكر الناعم وتقدم .

كعك الجنواز

يستعمل للجاتو والشارلوت روس والتريفل الخ

المقادير : ٤ بيضات كبيرة ، ملعقة كبيرة دقيق ٢½ ملعقة كبيرة زبد ، ٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم .

الطريقة :

١ — تعمل بالطريقة الأسفنجية (صفحة ٥٩٤) يسيح الزبد ويضاف للخليط فى النهاية

٢ — يصب فى صينية معدة (١٢ × ٨ بوصات) ويخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ١ ساعة .

كعك الجنواز بالشيكولاته

المقادير : ككعك الجنواز السابق بإضافة ٣ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاته ٤ ملاعق كبيرة مسطحة لوز مفرى .

الطريقة : تتبع الطريقة الأسفنجية (صفحة ٥٩٤) وتضاف الشيكولاته واللوز للبيض بعد خفقة وتقلب معه جيداً . ثم يتمم ككعك الجنواز السابق .

كعك الجنواز بالقهوة

المقادير : ككعك الجنواز السابق ويضاف إليها ملعقة روح قهوة .

الطريقة : تتبع الطريقة الأسفنجية (صفحة ٥٩٤) ويضاف روح القهوة لخليط البيض والسكر بعد خفقهما جيدا — يتم ككعك الجنوار السابق .

السويسرول

المقادير :

رقم ١		رقم ٢	
٣ بيضات	السكر دقيق	٣ بيضات	½ ملعقة شاى خميرة
وزن ٣ بيضات سكر	½ ملعقة شاى خميرة	٢½ ملعقة كبيرة سكر ناعم	بيكنج بودر
ناعم، وزن ½ مقدار	بيكنج بودر	ملعقتان كبيرتان من دقيق	قطعة زبدة فى حجم البيضة تسيح

للحشو : ملعقتان كبيرتان من مربى

الطريقة :

١ — تدهن صينية (١٢×١٠ بوصة) بالسمن وتغطى بالورق ويدهن الورق ويرش قليلا بالدقيق . تتبع الطريقة الأسفنجية لعمل الكعك (صفحة ٥٩٤) .

٢ — يصب الخليط فى الصينية المعدة ويزج فى فرن حار مدة ٥ — ٧ دقائق .

٣ — تجهز ورقة مرشوشة بالسكر الناعم ويدفأ مقدار المربى .

٤ — تقلب الصينية على الورقة المرشوشة وتقطع الحواف بسرعة بسكين حادة ثم تفرد المربى الدافئة على السطح بسرعة مع ترك حوالى بوصة من الحواف بدون تغطية .



شكل يبين طريقة لف السويسرول

٥ — تلف بخفة على شكل أسطوانى وتلف فى الورقة وتترك حتى تبرد .

٦ — يرش سطحها بالسكر الناعم وتقدم صحيحة على دنتيل وقد تقطع دوائر .

سويسرول رقم (٣)

المقادير :

٤ بيضات	½ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر	قليل من الفانيليا
ملء ٣ ملاعق كبيرة سكر	ملعقة كبيرة من ماء مغلى	ملعقتان كبيرتان من مربى الحشو
فنجان شاى من دقيق		

الطريقة :

١ — تجهز صينية (٢٢×١١) أو على ١٣×٩ بوصة إذا أريد عمل سويسرول سميك .

٢ — يفصل مح البيض عن البياض . يخفق المح جيدا جدا ، وتضاف الفانيلية

٣ — يخفق البياض حتى يجمد تماما .
٤ — تضاف الخميرة والدقيق المنخول والماء المغلى لصفار البيض ويقلب قليلا بخفة .
٥ — يضاف البياض المخفوق ويقلب الخليط بخفة حتى تمتزج المقادير بعضها ببعض مع المحافظة على خفة بياض البيض . يصب فى الصيلية المعدة ويخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة ، يتم كالسويسرول السابق .

سويسرول بالشيكولاتة

المقادير والطريقة : مقادير السويسرول السابقة رقم ٣، ويستبدل بملعقة من مقدار الدقيق ملعقة من مسحوق الشيكولاته . وتعمل كالسويسرول رقم ٣ .

فطيرة الذرة

المقادير :

٨ فناجين شاى دقيق ذرة (٩٠٠ جرام)	مل‌ء ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر
فنجان شاى سكر ناعم (٣٠٠ جرام)	لبن للعجن (حوالى ½ كوب)
٩ بيضات ، كوب سمن ، فانيليا	

الطريقة :

١ — يرب البيض مدة ٥ دقائق ويضاف إليه السكر ويرب جيداً (طريقة إسفنجية) .
٢ — يخفق السمن على حدة حتى يصير كالقشدة كما فى عمل الغريبة .
٣ — يضاف السمن المخفوق لخليط البيض والسكر ويقلب جيداً .
٤ — تضاف الخميرة للدقيق وينخل .
٥ — يضاف الدقيق ويقلب بخفة متناهية حتى تتكون عجينة لينة نوعاً بإضافة ما تحتاج إليه من اللبن .
٦ — توضع فى صيلية مدهونة جيدا بالسمن وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

الحشو المستعمل للبسكوت والكعك والتورت

يستعمل الحشو لكثير من أنواع الكعك والتورت البسيطة ليزيد فى قيمتها ونكهتها ويكسبها حسنا ـ فمثلا يمكن عمل تورت فخم باستعمال كعك إسفنجى بسيط وحشوة بنوع من الحشو ثم تغطيته على حسب الرغبة .

حشو اللوز

المقادير :

ملعقتا كبيرتان من لوز مفرى ناعم	ملعقة كبيرة من كريمة غليظة
ملعقتان كبيرتان من مربى المشمش المهوك	ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

تخلط المقادير بعضها ببعض وتستعمل .

حشو الشيكولاتة (رقم ١)

المقادير :

½ كوب كريمة ، ١ ملعقة لوز مطحون	ملء ٤ ملاعق كبيرة سكر حلوى (يشترى
٦ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاتة مبشورة	فى علب باسم Icing Sugar

الطريقة : تخفق الكريمة جيدا حتى تغلظ تضاف إليها بقية المقادير .

ملحوظة : تستعمل فى يومها لئلا تفسد .

حشو الشيكولاتة (رقم ٢)

المقادير :

ملء ملاعق كبيرة سكر علب Icing Sugar	٤ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاتة مبشورة
قطعتان من الزبد فى حجم البيضة	½ ١ ملعقة لبن ، قليل من الفانيليا السائلة

الطريقة :

١ — تذاب الشيكولاتة فى اللبن على نار هادئة جدا .

٢ — يخفق الزبد جيدا ثم يضاف السكر المنخول ويخفق جيدا حتى يبيض لونه وينعم تماما . ويضاف إليه الشيكولاتة المذابة الباردة والفانيليا مع التقليب حتى تصير الحشوة ناعمة .

حشو عين الجمل

المقادير :

٣ ملاعق عين جمل مفرى غليظاً
ملعقة لوز مفرى ناعما
٣ ملاعق كبيرة من مربى المشمش
ملعقة شاى فانيليا

الطريقة : تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتستعمل .

حشو الكستردة (رقم ١)

المقادير :

١ ½ كوب لبن
بيضتان ومح بيضتين
فانيليا
ورقتا تنقال (جيلاتين)
سكر للتحلية
ملء ملعقة حلو كورن فلور

الطريقة :

١ — يذاب الكورن فلور فى قليل من اللبن ويغلى باقى اللبن على النار ثم يضاف إليه الكورن فلور الممزوج جيدا مع التقليب ـ ويعاد على النار ثم ليغلى مدة ٥ دقائق

٢ — يبرد الخليط قليلا ويضاف إليـه البيض المربوب خفيفا والسكر ويعاد تسخين الخليط على النار الهادئة حتى يغلظ بشرط ألا يغلى .

٣ — تضاف الفانيليا والتنقال المذاب فى قليل جدا من الماء الساخن للخليط ويقلب جيدا . يصفى الخليط بسرعة ويترك حتى يبرد ثم يستعمل للحشو .

حشو الكستردة (رقم ٢)

المقادير :

ملء كوب لبن ، مح ٣ بيضات
ملء ملعقة حلو كورن فلور
ملعقة كبيرة سكر ناعم
½ ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ — يذاب الكورن فى قليل من اللبن ويضاف لباقى اللبن المغلى مع التقليب الجيد ثم يوضع على النار الهادئة مع التقليب مدة ٥ : ٧ دقائق .

٢ — يبرد الخليط قليلا ويضاف إليه البيض والسكر والفانيليا . ويعاد على النار الهادئة مع التقليب حتى يغلظ قوام الكستردة بشرط ألا تغلى .

٣ — تترك حتى تبرد وتستعمل للحشو بدلا من الكريمة .

ملحوظة : يمكن إضافة من ٣-٤ ملعقة كبيرة مسطحة فواكه مسكرة مقطعة إلى الكستردة

حشو الكستردة بالقوة

كحشوة الكستردة رقم ٢ بإضافة ٦ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاتة مذابة فى مقدار اللبن .

حشو الكستردة بالقهوه

كحشوة الكستردة رقم ٢ بإضافة ملعقة كبيرة من روح القهوة للبن بعد غليه .

حشو الأناناس

المقادير :

ملء كوب كستردة للحشو (رقم ٢)	ملعقة حلو كريمة مخفوقة
٢ ملعقة كبيرة مسطحة أناناس مسكر مقطع	ملعقة شاى فتات كعك

قليل من روح الأناناس

الطريقة : تخلط المقادير بعضها ببعض وتستعمل .

حشوة الزنجبيل (رقم ١)

كحشو الأناناس باستعمال مقدار من الزنجبيل المسكر بدلا من الأناناس والاستغناء عن روح الأناناس بقليل من الزنجبيل الناعم .

حشوة الزنجبيل (رقم ٢)

المقادير : ملء ٤ ملاعق كبيرة سكر علب منخول ، قطعتان من الزبد فى حجم البيضة ٢ - ٣ ملاعق كبيرة مسطحة زنجبيل مسكر مقطع رفيعاً .

الطريقة :

١ — تدعك الزبد جيدا ثم يضاف إليها السكر ويعاد خفقها حتى يبيض لون الخليط ويصير هاشاً ناعما .

٢ — يضاف إليه الزنجبيل المقطع ويقلب جيداً ويستعمل .

حشوة البرتقال

المقادير :

⅔ فنجان شاى سكر ناعم (١٠٠ جرام)	٦ ملاعق كبيرة فتات إسفنجى	بشر وعصير برتقال
مح بيضتين	قطعة من الزبد فى حجم البيضة	ملعقة شاى عصير ليمون

المقادير :

١ — يسيح الزبد ويضاف إليه البيض والسكر وبشر البرتقال يخفق جيداً على نار هادئة حتى يغلظ الخليط .

٢ — يرفع الإناء من على النار ويضاف إليه فتات الكعك عصير البرتقال والليمون ويقلب جيداً ، تبرد وتستعمل .

غطاء الكعك Icing

يغطى الكعك بمادة تعمل على تجميله وتحفظه من الجفاف وتسمى بغطاء الكعك icing

الملحوظات الواجب مراعاتها فى عمل غطاء الكعك :

١ — يجب أن تكون الآنية والأدوات المستعملة نظيفة جافة .

٢ — يفضل إستعمال نوع السكر المعروف باسم سكر الحلوى icing Sugar .

٣ — ينخل سكر الحلوى بمنخل حرير .

٤ — مراعاة الدقة فى أخذ المقادير تبعاً لنوع الغطاء

٥ — يجب أن تكون النكهة المستعملة خفيفة ملائمة.

٦ — يجب معرفة القوام الصحيح للغطاء سواء أكان لتغطية الكعك أم للتجميل .

٧ — يجب العدول عن أستعمال الألوان الزاهية لأنها تعطى الكعك منظراً غير حسن

مواد النكهة الواجب استعمالها : تستعمل الأنواع المجهزة كروح النعناع واللوز والليمون والبرتقال والمانجو الخ ويجب أن تكون مركزة ومن أجود الأنواع ويجب استعمالها .

باحتراس : فيضاف كمية قليلة منها للحلوى باستعمال ملعقة صغيرة ويلاحظ تغطية الزجاجات عقب الاستعمال مباشرة ؛ لأن معظم هذه المواد طيارة ـ وهناك مواد نكهة أخرى كعصير الفاكهة الطبيعية والشيكولاتة وروح القهوة والقهوة المركزة والكاكاو الفانيليا .

المواد الملونة :

Cheff ، يفضل استعمال الألوان النباتية . ولا يوجد من هذه الألوان سوى الألوان الأساسية ومنها يمكن تكون الألوان الأخرى ، فمثلا إذا خلط اللون الأحمر بالأزرق تكون اللون البنفسجى ، اللون الأحمر يكون اللون المشمشى والبرتقالى .

ويمكن استعمال بعض مواد النكهة كمواد ملونة كروح القهوة والشيكولاتة للحصول على اللون البيج والبنى الفاتح ألخ ...

للتجميل : تستعمل للتجميل أنواع عدة :

١ ــ أنواع الفاكهة المسكرة مثل اللارنج الأخضر الصغيره ــ الكريز .

٢ ــ الأنجليكا (الكرفس المسكر) الزنجبيل المسكر .

٣ ــ المكسرات ، كالبندق واللوز المحمص والفستق وجوز الهند .

٤ ــ الفاكهة والمكسرات المغطاة بالكرملة مثل التفاح الصغير بالكرملة واللوز وعين الجمل بالكرملة .

٥ ــ أزهار من السكر الملون كالبنفسج والورد .

٦ ــ التجميل باستعمال بلبلة التجميل على اختلاف أشكالها لعمل أشكال زخرفية من الحلوى على حسب ونوع الكعك .

أنواع الغطاء المستعمل

ينقسم غطاء الكعك إلى الأقسام الرئيسية الاتية :

١ ــ حلوى الماء أو جلاسيه Water Icing or Glacè

٢ ــ حلوى الزبد Butter Icing .

٢ ــ حلوى اللوز Almond paste .

٤ ــ الحلوى الملكية Royel Icing .

٥ ــ الحلوى الامريكية American Frosting .

أولا ــ حلوى الماء

المقادير :

½ كيلو سكر حلوى منخول	نكهة ملائمة لنوع الكعك
حوالى ٣ ملاعق شوربة ماء دافىء	لون على حسب الرغبة

الطريقة :

١ ــ ينخل سكر الحلوى . يضاف الماء الدافىء تدريجاً مع التقليب الجيد حتى يصير الخليط ناعماً ذا قوام غليظ يغطى ظهر الملعقة ويستمر فى التقليب حتى ينعم تماما ويمكن وضع الاناء المحتوى على الخليط على حمام مائى ، مع ملاحظة عدم ارتفاع حرارة الماء ، وإلا تعكر لون الحلوى وجفت .

حلوى الماء بالقهوة

المقادير : ¼ كيلو سكر حلوى ، قهوة مصفاة دافئة . أو روح القهوة مخففة بالماء الدافىء

الطريقة : تضاف القهوة تدريجاً للسكر مع التقليب حتى يغطى الخليط ظهر الملعقة ، ثم تدفأ قليلا على حمام مائى وتستعمل مباشرة .

ملحوظة : إذا زاد تسخين هذه الحلوى ذهب لمعانها وتشققت .

حلوى الماء بالشكولاتة

المقادير :

½ كيلو سكر حلوى	حوالى ٣ ملاعق شوربة ماء
٦ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاتة غير محلاه مبشورة	ملعقة كبيرة مسطحة زبد ، ½ ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ ــ تذاب الشيكولاتة فى الماء على نار هادئة جداً ثم تترك حتى تصير دافئة .

٢ ــ يضاف السكر المنخول والفانيليا ويقلب الخليط جيدا على حمام مائى، ويجب ألا

بسخن حتى لا يتعكر لونه . يضاف الزبد وقليل من الماء إذا احتاج الأمر (حتى يغطى الخليط ظهر الملعقة) .
٣ — يستعمل بسرعة .

حلوى البرتقال

المقادير والطريقة : كحلوى الماء (صفحة ٦٠٥) باستعمال عصير برتقاله بدلا من الماء — وقليل من الماء الدافىء إذا احتاج الامر . تلون الحلوى باللون البرتقالى الفاتح .

حلوى الليمون

المقادير والطريقة : كحلوى الماء (صفحة ٦٠٥) باستعمال عصير ليمون وقليل من الماء الدافىء وتلون الحلوى باللون الأصفر .

طريقة تغطية الكعك بحلوى الماء

١ — توضع الكعكة على القاعدة السلك وبأسفلها صحن .
٢ — يساوى سطحها وتمسح بقطعة نسيج مبللة نظيفة .
٣ — تصب الحلوى على السطح بسرعة حتى تغطى السطح والجوانب بالتساوى وإذا تركت بعض الأجزاء بدون تغطية تغطى برفع الحلوى المتساقطة فى الصحن بوساطة سكين مستديرة الحافة مبللة بالماء الدافىء .
٤ — إذا أريد تغطية كعكات صغيرة وجب وضع الحلوى على حمام مائى حتى تبقى بحالة سائلة صالحة للاستعمال طول مدة . وتوضع الكعكة على طرف السكين (العريض الجافة) وترفع فوق الإناء المحتوى على الحلوى و تغطى بمقدار كاف منها باستعمال ملعقة . وتكرر العملية حتى ينتهى المقدار .
٥ — يجمل الكعك قبل تمام جفاف الحلوى ، وإلا استعمل بياض البيض للصق وحدات التجميل .

ثانيا — حلوى الزبد

تستعمل لتغطية وتجميل الكعك سواء أكان كبيرا أم صغيرا ! وتستعمل أيضاً للحشو الكعك الإسفنجى نظرا لقلة دسامة هذا النوع من الكعك .

حلوى الزبد « بالفانيليا »

المقادير :

¼ كيلو سكر حلوى	½ ملعقة شاى فانيليا
¼ كيلو زبد	لون إذا أريد استعماله

الطريقة :

١ — يستعمل الزبد الطازج غير المملح .
٢ — تخفق الزبد جيداً ثم يضاف السكر المنخول تدريجاً مع الخفق المستمر .
٣ — تضاف مواد النكهة واللون فى حالة استعماله وتمزج جيداً مع الخليط .

حلوى الزبد بالقهوة

ويضاف لحلوى الزبد السابقة ملعقة كبيرة من روح القهوة — ويمكن نقص أو زيادة هذا المقدار تبعاً للذوق .

حلوى الزبد بالشيكولاتة

يضاف لحلوى الزبد السابقة (حلوى الزبد بالفانيليا) مقدار ٦ ملاعق كبيرة مسطحة من الشيكولاتة المبشورة غير الحلوه المذابة فى مقدار ملعقة كبيرة من الماء الدافىء أو اللبن .

حلوى الزبد بالبرتقال

يضاف لحلوى الزبد السابقة (حلوى الزبد بالفانيليا) البشر الناعم لبرتقالة ويخفق جيدا مع الزبد والسكر ويستغنى حينئذ عن استعمال الفانيليا .

استعمال حلوى الزبد

١ — **للحشو** : كحشو كعك الإسفنج الخ ، وقد يضاف إليه بعض الفاكهة المسكرة أو المكسرات المفرية .

٢ — **للتغطية** : تبسط طبقة رفيعة منه على سطح وجوانب الكعكة ، وقد يغطى السطح فقط ، ثم تدهن الجوانب بالمربى أو بياض البيض ، وتغطى بالبندق أو اللوز

المحمص المفرى غليظاً أو الفستق ، ويمكن تغطية السطح فقط ولف الجوانب بورقة زبد ثم ربطها بالشريط .

٣ — للتجويل : يجب أن تكون الحلوى باردة متماسكة ، وعادة تستعمل البلبلة المنقوشة لهذا الغرض .

ثالثاً ـ حلوى اللوز

يجب أن يكون اللوز المستعمل من النوع الجيد الطازج .

المقادير :

¼ كيلو لوز مطحون	⅛ كيلو سكر ناعم	ملعقة شاى من روح اللوز
⅛ كيلو سكر حلوى	بياض بيضتين	أو الفانليا أو عصير الليمون

الطريقة :

١ — ينخل السكر ويخلط جيداً مع اللوز .
٢ — يرب بياض البيض خفيفاً ويضاف إليه مادة النكهة المختارة .
٣ — يضاف البيض لخليط اللوز تدريجاً ويعجن عجينة يابسة ثم تعجن باليد حتى تصير ناعمه .
٤ — يؤخذ ثلثاً العجينة وتفرد بالمردانة على رخامة أو لوح مرشوش بسكر الحلوى مستطيلا عرضه مساو لارتفاع الكعكة .
٥ — يدهن المستطيل ببياض البيض ويغطى به الجوانب وتلصق وتساوى تماماً .
٦ — يفرد الثلث الباقى مستديراً مساوياً لسطح الكعكة ، ثم يدهن ببياض البيض ويلصق على سطح الكعكة ويساوى سطح الكعكة وجوانبها تماماً باليد .
٧ — تترك الكعكة مدة لا تقل عن ٢٤ ساعة قبل تغطيتها بالحلوى الملكية .

ملحوظة : قد تجمل الكعكة المغطاة بحلوى اللوز بجزء من نفس الحلوى بعد تلوينه وعمل زخرفة منه تلصق على الكعكة ببياض البيض ، ولكن الشائع تغطيتها بالحلوى الملكية .

رابعا — الحلوى الملكية

المقادير : ½ كيلو سكر حلوى ، ملعقة حلو عصير ليمون مصفى ، بياض بيضتين .

الطريقة :

١ — ينخل السكر بمنخل حرير فى إناء صينى وتعمل بوسطه حفرة ويصب بها عصير الليمون .

٢ — يرب بياض البيض خفيفاً ويصب فى الحفرة تدريجاً مع التقليب الجيد بملعقة خشب .

٣ — يخفق جيداً مدة ٢٠ دقيقة حتى يبيض لونه وينعم تماماً . وقد يضاف إليه بضع نقط من الزهرة المذابة فى قليل من الماء لتحسين اللون الأبيض

٤ — يغطى الاناء المحتوى على الحلوى بشاشة مبللة بالماء طول مدة استعماله، ويلاحظ عدم ملامسة هذه الشاشة لسطح الحلوى .

تغطية الكعك بالحلوى الملكية

اعداد الكعكة للتغطية :

١ — يساوى سطح الكعكة تماماً أو تقلب ويستعمل السطح السفلى للوجه .

٢ — تزال القطع المحروقة والفتات ، وتمسح الكعكة جيداً بخرقة مبللة .

٣ — تغطى الكعكة بحلوى اللوز (فى حالة استعماله) وتترك مدة لا تقل عن ٢٤ ساعة

٤ — توضع الكعكة على قاعد. سلك أو صحن مقلوب أو صينية مقلوبة أصغر حجما من الكعكة .

٤ — يوضع على سطح الكعكة مقدار كاف من الحلوى ويساوى بسكين مستديرة الحافة مبللة بالماء البارد ، وتمرر السكين فى اتجاه واحد حتى يتساوى السطح .

٦ — تغطى الجوانب بنفس الطريقة .

٧ — تترك الكعكة فى مكان بارد ليجفف الغطاء مدة لا تقل عن ١٢ ساعة قبل تجميلها.

ملحوظة : نصف كيلو من الحلوى الملكية كاف لتغطية كعكة قطرها ٨ بوصه .

النقط الواجب مراعاتها عند استعمال الحلوى الملكية للتجميل :

١ — يجب أن تكون الحلوى سميكة بدرجة تساعد الزخرفة على المحافظة على شكلها.
٢ — يجب أن تكون الحلوى ناعمة جداً وخالية من الذرات ، ولذا وجب تغطيتها بقطعة نسيج مبللة وخفق الحلوى كلما أريد استعمالها .
٣ — يجب أن يكون الكيس والأنابيب المستعملة غاية فى النظافة .

خامسا — الحلوى الأمريكية

المقادير :

½ كيلو سكر روس أو ماكينة	بياض بيضتين
½ كوب ماء — لون إذا أريد	قليل من الفانيليا

الطريقة :

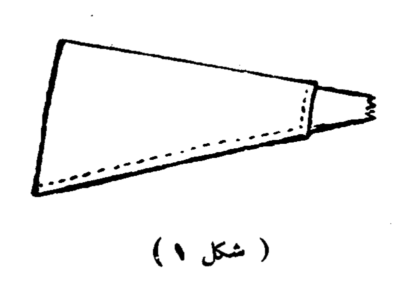
١ — يذاب السكر فى الماء على نار هادئة ثم ترفع درجة الحرارة ويترك حتى يغلى مع نزع الريم .
٢ — يترك السكر على النار حتى تصل درجة الحرارة إلى ٢٤٠° فهرنهيت أى ١١٩½° تقريبا سنتجراد أو إلى أن يكون السكر خيطا رفيعا عند صبه من الملعقة .
٣ — يخفق بياض البيض حتى يجمد ويصب فوق السكر تدريجاً (حالة وصولة لدرجة الحرارة المطلوبة) مع الخفق المستمر حتى يصير القوام غليظا يغطى ظهر الملعقة ثم تضاف الفانيليا واللون فى حالة استعماله . يصب بسرعة فوق الكعك لتغطيته

أكياس وبلابل التجميل

لزخرفة الكعك بالحلوى تستعمل أكياس وبلابل صغيرة مصنوعة من نوع جيد من المعدن ذات نقوش مختلفة تكون زخرفة منوعة عند استعمالها كالورد والشريط والقوقعة الخ

وتعمل أكياس التجميل من نسيج متين أشبه بالنسيج المستعمل لقلاع المراكب ولكنه أخف منه . وتشترى هذه الأكياس جاهزة ويمكن عملها بالمنزل كالآتى :

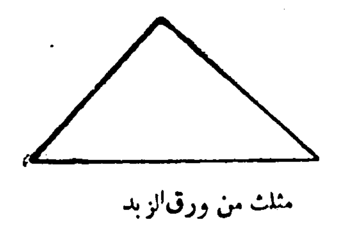
يعمل مثلث من النسيج متساوى الساقين طول ضلعه ١٢ بوصة والقاعدة ١٥ بوصة ثم تقص قطعة من جهة الرأس على بعد بوصة. يطوى المثلث ويخاط ضلعاه بخياطة مسطحة. كما فى (شكل ١)



(شكل ١)

أكياس الورق :

يعمل قرطاس صغير من ورق الزبد ويثبت بدبوس وتعمل له فتحة صغيرة لوضع أنبــوبة التجميل وتستعمل مثل كيس النسيج .



مثلث من ورق الزبد

قرطاس الورق

العناية بأكياس النسيج وبطابل التجميل

ينقع كل على حدة فى ماء ثم تغسل بالماء الساخن والصابون وتعصر ثم تجفف ويمكن إزاله المواد العالقة بالأنابيب بفرجون ناعم صغير .

التورتات

تورتة البرتقال

المقادير :

عدد ٥ : ٦ بيضات ووزنها من كل صنف آت . زبد ، سكر ، دقيق	بشر برتقالتين وعصير برتقالة ملء ملعقة شاى كبيرة خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

١ ــ تعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣) وتصب فى القالب المستدير وتخبز فى فرن متوسط الحرارة ، تترك لتهدأ ثم تقلب على منخل وتترك لتبرد تماماً .

٢ ــ تشق نصفين وتحشى بحلوى الزبد بالبرتقال (صفحة ٦٠٧) وتغطى بحلوى البرتقال بالماء أو الزبد (صفحة ٦٠٦ أو ٦٠٧) وتجمل على حسب الذوق .

ملحوظة : يمكن تغطية التورتة فقط .

تورتة الأناناس

المقادير :

¼ كيلو دقيق	٥ بيضات
٤ و٥ ملعقة كبيرة سكر ناعم	ملعقتان شاى من خميرة بيكنج بودر
⅛ كيلو زبد (تسيح)	ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ ــ تعمل بالطريقة الاسفنجية (صفحة ٥٩٤) ويضاف الزبد السائح فى النهاية مع تقليبه بخفة .

٢ ــ يصب الخليط فى صيليتين معدتين قطر الواحدة ٧ بوصات ويخبز فى فرن حار.

٣ — تقلب وتترك حتى تبرد ثم تشق الواحدة نصفين عرضاً وتحشى ثم يرش وجهها بالسكر الناعم .

مقادير الحشو : ½ كوب أناناس مفرى ومعصور ، ½ كوب كريمة ، ٥ ملاعق سكر ناعم أو سكر حلوى ¼ كوب لوز مفرى أو فتات كعك إسفنجى .

الطريقة : تخفق الكريمة ويضاف إليها بقية المقادير .

تورتة عين الجمل

المقادير :

٤ر٥ ملعقة كبيرة دقيق	¼ كيلو	⅛ كيلو عين جمل مفرى
١ر٥ ملعقة كبيرة كورن فلور		ملعقتان شاى من خميرة بيكنج بودر
¼ كيلو سكر ناعم		ملعقتان كبيرتان ماء دافىء .
¼ كيلو زبد ، ٥ : ٦ بيضات		ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ — يخفق الزبد مع السكر جيد .
٢ — يضاف مح البيض ويستمر فى الخفق مدة ٣ دقائق ثم تضاف الفانيليا .
٣ — يفرى الجوز ويخلط ببقية المقادير الجافة (الدقيق والكورن فلور والخميرة والجوز)
٤ — يخفق بياض البيض حتى يجمد تماماً ثم يضاف إليه الماء الدافىء .
٥ — تضاف المقادير الجافة وبياض البيض على خليط الزبد بالتبادل مع التقليب بخفة متناهية . تصب فى صينية معدة (قطرها ٨ - ٩ بوصات) ويساوى سطحها تماماً .
٦ — تزج فى فرن متوسط الحرارة مدة ٥٠ دقيقة .
٧ — تقلب وتترك حتى تبرد تماماً ، ثم تحشى بحشوة الزبد بروح القهوة (صفحة ٦٠٧)
٨ — تغطى بحلوى الزبد بروح القهوة (صفحة ٦٠٧) وتنكش بالشوكة وتجمل بأنصاف الجوز المقشورة والكريز المسكر .

تورتة الزنجبيل

المقادير :

½ كيلو دقيق	٢٠٠ جرام زبد ، ٥ بيضات
١٫٥ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر	¾ فنجان شاى صغير لبن
¼ كيلو سكر	١½ ملعقة شاى زنجبيل ناعم

الطريقة :

١ — تنخل المقادير الجافة (خميرة . زنجبيل . دقيق) .
٢ — يخفق الزبد مع السكر (طريقة دسمة صفحة ٥٨٣) .ثم تضاف بيضة للزبد و تخفق جيدا ، ثم تضاف بيضة أخرى وهكذا حتى ينتهى عدد البيض .
٣ — يضاف الدقيق واللبن مع التقليب بخفة .
٤ — تصب فى صينية معدة قطرها ٨ بوصات وتخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ٥٠ دقيقة . تقلب على منخل سلك وتترك حتى تبرد .
٥ — تقطع عرضاً إلى ثلاثة أقسام (حلقات) .
٦ — تحشى بحشوة الزنجبيل (صفحة ٦٠٢) ويرش سطحها بقليل من السكر الناعم .

تورتة الشيكولاتة (رقم ١)

المقادير :

كيلو دقيق	¼ كيلو زبد
١٫٥ ملعقة شاى من خميرة بيكنج بودر	٧ بيضات ، فانيليا
¼ كيلو سكر	قليل من اللبن

الطريقة :

١ — يخفق الزبد مع السكر حتى يصير كالقشدة (طريقة دسمة صفحة ٥٨٣) .
٢ — يضاف البيض واحدة فواحدة كما فى تورتة الزنجبيل السابقة وتضاف الفانيليا .
٣ — يضاف الدقيق والخميرة ويقلب بخفة مع استعمال قليل مع اللبن إذا احتاج الأمر
٤ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ٥٠ دقيقة .

٥ — تترك حتى تبرد ثم تشق نصفين وتوضع طبقة سميكة من حشو الشيكولاتة (صفحة ٦٠٠). تغطى التورتة بحلوى بالشيكولاته (صفحة ٦٠٥).

ملحوظة: إذا ارتفعت الكعكة من الوسط أثناء خبزها يقطع هذا الجزء من السطح (بعد تبريدها) وتقلب الكعكة على الوجة الآخر.

تورتة الشيكولاتة (رقم ٢)

المقادير:

١½ كوب دقيق	نصف ملعقة شاى كريم الطرطريك
½ كوب سمن	نصف ملعقة شاى بيكربونات الصوديوم
¾ كوب سكر ناعم	بشر ليمونة
١ كوب لبن ، ٥ بيضات	٤٠ جرام شيكولاتةناعمةأو٢٠جرامكاكاو

الطريقة:

تعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣). يفصل زلال البيض من المح ويرب كل على حدة، مع إضافة بشر الليمون للمح.

٢ — يضاف المح للسمن والسكر المخفوق ويخفق جيداً.

٣ — تخلط الشيكولاتة أو الكاكاو بالدقيق.

٤ — تذاب البيكربونات وكريم الطرطريك فى اللبن.

٥ — يضاف اللبن والدقيق بالتبادل لخليط السمن والسكر مع التقليب.

٦ — يضاف زلال البيض المخفوق جامداً للخليط ويقلب بخفة متناهية.

٧ — يصب الخليط فى القالب المعد ويخبز فى فرن متوسط الحرارة.

٨ — تقلب التورتة على منخل وتترك حتى تبرد.

٩ — تغطى بحلوى الشيكولاتة بالماء (صفحة ٦٠٥) وتجمل على حسب الذوق بالكريز المسكر والإنجليكا وحلوى الزبد بالفانليا (صفحة ٦٠٧).

تورتة البندق

المقادير:

١½ فنجان شاى بندق مقشور	٤ ملاعق كبيرة أنيطة مدقوقه ناعماً
١ فنجان سكر ناعم ، ٥ بيضات	١½ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

١ — تعمل بالطريقة الإسفنجية (صفحة ٥٩٤) وتوضع فى صينية معدة
٢ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .
٣ — تقلب باحتراس على منخل وتترك حتى تبرد .

للتجميل :

١ — تدهن بالمربى السائحة أو بياض البيض وتغطى جوانبها بالفستق أو البندق المحمص المفرى غليظاً .
٢ — تجمل الحافة بالمكرون (صفحة ٥٧٤) ، وذلك بأن يدهن السطح الأملس للمكرون بالمربى أو بياض البيض ثم يلصق جنباً لجنب .
٣ — يغطى السطح (داخل المكرون) بالفستق أو البندق المفرى غليظاً ثم يرش السطح بالسكر الناعم .

تورتة الميل فى

ذكرت فى باب الفطير (صفحة ٥٥٠ ، ٥٥١) .

تورتة الرخام

تعمل ككعكة الرخام (صفحة ٥٨٧) وتترك حتى تبرد .

للتجميل :

١ — تغطى بحلوى الزبد الملونة خفيفاً بالشيكولاتة (صفحة ٦٠٧) .
٢ — تجمل بأصابع الشيكولاتة على هيئة عيدان القرفة (تشترى من محال الحلوى) ووحدات الكريز المسكر والأنجليكا المقطعة على هيئة أوراق الخ ، على حسب الرغبة والذوق .

تورتة اللوز

٨ بيضات
٨ ملاعق كبيرة من لوز مفرى ناعماً
٨ ملاعق كبيرة من سكر ناعم
٣ ملاعق كبيرة من أنيطة
ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

١ — يفصل البياض عن مح البيض ثم يضاف السكر للمح ويرب جيداً .
٢ — تخلط المقادير الجافة بعضها ببعض وتضاف المح كذا الفانليا وتقلب معه .
٣ — يخفق بياض البيض حتى يجمد تماماً ويمزج بالعجينة بخفة متناهية .
٤ — تصب فى الصينية المعدة وتخبز فى فرن متوسط الحرارة .
٥ — تقلب على منخل أو قاعدة سلك تترك حتى تبرد .
٦ — تغطى وتجمل بحلوى الزبد (صفحة ٦٠٦) على حسب الذوق ويمكن تغطية الجوانب باللوز المحمص المفرى غليظاً .

تورتة العرس Wedding Cake

تعمل كعكة العرس (صفحة ٥٩٤) وتغطى أولا بحلوى اللوز (صفحة ٦٠٨) ثم بالحلوى الملكية (صفحة ٦٠٩) وتجمل بالحلوى على حسب الذوق .

تورتة الكريسمس Xmas Cake

١ — تعمل كعكة عيد الميلاد (صفحة ٥٩٣) .
٣ — تغطى بحلوى اللوز (صفحة ٦٠٨) ثم بالحلوى الملكية (صفحة ٦٠٩) .

الجاتو

عبارة عن قطع أو وحدات صغيرة من الكعك أو الفطير بجملة تجميلا خفيفاً وللجاتو أنواع كثيراً ، منها :-

١ — الإكلير: بحلوى الشيكولاتة أو حلوى القهوة أو بالسكر الناعم (صفحة٥٥٣).

٢ — فطيرات الفاكهة (صفحة ٥٢٥) .

الفطيرات المحشوة باللوز والشيكولاتة الخ من (صفحة٥٢٣ إلى صفحة ٥٢٤) .

٤ — كعك إسفنجى بالمربى مغطى بحلوى الماء البيضاء أو الملونة ، أو بحلوى القهوة والشيكولاتة (صفحة ٥٠٥) ، وتقطع قطعاً ملائمة وتجمل خفيفاً بالكريز والأنجليكا والمكسرات .

٥ — الميل فى (صفحة ٥٤٤) .

٦ — السويسرول (ص ٥٩٧ — ٥٩٨) ويقطع حلقات .

٧ — تورتات مغطاة ومقطعة قطعاً مستطيلة أو مربعة (من ص ٦١٢ - ص ٦١٧) .

٨ — قراطيس الفطيرة المحشوة (٥٣٩ ، ٥٤٤) .

٩ — أصابع الفطير الدسم رقم ٣ (ص ٥٤٢) .

١٠ — قوالب صغيرة من عجينة البابا بالشراب (ص ٤٩٤) .

١١ — المرانج .

المرانج Meringues

المرانج نوع من الجاتو مصنوع من السكر الناعم وبياض البيض المخفوق ، بواقع ملعقة كبيرة سكر ناعم لكل بياض بيضة .

الطريقة :

١ — يجب أن يكون البيض المستعمل طازجا ليسهل خفقة .

٢ — تعد صينية بدهنها أولا بالزبد ثم رشها بطبقة من دقيق الأرز (أرز مدقوق منخول ناعم) .

٣ — يخفق بياض البيض حتى يجمد ، ثم يضاف إليه مقدار من السكر ويعاد خفقه حتى يجمد تماماً .

٤ — ينخل باقى السكر على بياض البيض ويمزج معه بخفة باستعمال ملعقة من المعدن .

٥ — يشكل على حسب الرغبة كالآتى :

(ا) تملأ ملعقة حلو بالمرانج ثم تسطح بالسكين وتوضع على الصينية المعدة لتمثل نصف البيضة .

(ب) يوضع الخليط فى كيس به بلبلة سادة قطرها ½ بوصة . ويضغط الخليط على الصينية على هيئة حلزون مستدير أو بيضاوى الشكل .

٦ — يرش سطح المرانج بقليل من السكر الناعم .

٧ — يزج فى فرن هادىء نوعاً حتى يجمد (ربع ساعة) ثم تهدأ الحرارة جداً ويترك حوالى ساعتين حتى ينضج ، بشرط ألا يحمر لونه .

٨ — يرفع باحتراس بطرف سكين ويترك حتى يبرد تماماً .

٩ — تعمل فتحة صغيرة بأسفل كل واحدة بيد ملعقة صغيرة ، ثم تحشى الوحدات بالحشو المختار .

١٠ — تلصق كل اثنين بحجم واحدة معاً ، وتجمل حافة الالتصاق بوردات صغيرة من الكريمة المخفوقة ، ثم ترش الوردات بالفستق المفرى .

١١ — يرتب فى صحن مفروش بورقة دنتيل ويقدم .

الحشو المستعمل للمرانج :

١ — كريمة مخفوقة محلاة بالسكر ومضاف إليها روح الفانليا .

٢ — كريمة مخفوقة محلاة بالسكر ومضاف إليها روح الفانيليا وروح القهوة .

٣ — كريمة مخفوقة محلاة بالسكر ومضاف إليها روح الفانيليا وقطع الفاكهة المسكرة (لارنج . كريز) .

البودنج Puddings

يطلق هذا الاسم عادة على أنواع كثير من الحلوى الباردة والساخنة وأقسامها كما يلى :

١ — بودنج اللبن ، مثل قالب الكورن فلور وقالب الشيكولاتة .

٢ — قوالب اللبن ، مثل قالب الكورن فلور وقالب الشيكولاتة .

٣ — قوالب الفاكهة .

٤ — البودنج المصنوع من الخبز أو البسكوت مثل بودنج الخبز بالزبد والشارلوت .

٥ — البودنج المصنوع من عجينة الكعك مثل بودنج الكنارى والبرتقال الخ .

٦ — بودنج الكسترده المختلفة النوع ، مثل الكسترده فى الفرن وبالكرملة ، والكسترده المغلية الخ .

٧ — البودنج باستعمال الخميرة ، مثل بودنج البابا .

٨ — البودنج بالدهن : ومنه النوع الحلو والنوع المملح ، مثل بودنج الفاكهة وبودنج اللحم .

أولا - بودنج اللبن

وهذا النوع من البودنج سهل العمل ، خصوصاً إذا روعيت الشروط الآتية فى عمله :

١ — كيل اللبن بدقة . ٢ — وزن الحبوب بدقة .

٣ — الطهى على نار هادئة لإنضاج الحبوب .

الحبوب المستعملة للبودنج : الأرز ، القمح السيجو ، التيبوكا ، الشعير الخ .

المقادير : لكل ½ كيلو لبن ٣ ملاعق شوربة مسطحة حبوب ، سكر للتحلية ،قليل من مسحوق جوزة الطيب أو الفانيليا أو ماء الورد .

طرق عمل البودنج

الطريقة الأولى :

١ — تكيل الحبوب ثم تغسل مراراً بالماء البارد .

٢ — يكيل اللبن ويوضع فى قالب الفرن ، يحلى بالسكر ثم تضاف الحبوب ويذر على الوجه قليل من جوزة الطيب .

٣ — تطهى فى فرن متوسط الحرارة مدة ساعتين (مع ملاحظة التقليب مرتين أو ثلاثة فى أثناء الطهى) إلى أن تنضج الحبوب ويصير البودنج كالكريمة ويحمر وجه .

الطريقة الثانية :

١ — توضع الحبوب بعد كيلها وغسلها فى إناء مع مقدار من اللبن .

٢ — تطهى على نار هادئة مدة ١½ ساعة إلى ساعتين، مع ملاحظة تغطية الإناء حتى يتم النضج .

٣ — يحلى ، وتضاف مادة النكهة (ماء الورد أو الفانيليا) ثم يوضع فى قالب ويزج فى فرن هادىء لاحمرار الوجه أو يغرف فى أطباق ويترك ليبرد قليلا ثم يجمل بالمكسرات والزبيب الخ على حسب الرغبة .

الطريقة الثالثة :

المقادير : كالسابقة . وتتبع هذه الطريقة فى حالة استعمال الحبوب المدقوقة والصغيرة الحجم كالأرز والسيجو .

الطريقة :

١ — يحلى اللبن بالسكر ويرفع على النار حتى يغلى .

٢ — ترش الحبوب مع التقليب بقوة ويستمر على ذلك مدة ١٠ دقائق حتى تقرب الحبوب من النضج نصف نضج ثم تصب فى قالب مدهون وتحلى ثانياً ويوضع على وجهها قطع متناثرة من الزبد ثم تزج فى فرن متوسط الحرارة ليحمر الوجه . أو يتمم نضجها وتغرف فى أطباق وتبرد قليلا ثم تجمل بالمكسرات والزبيب الخ على حسب الرغبة .

قوالب بودنج اللبن باستعمال الحبوب الصحيحة

يمكن عمل البودنج قوالب حلوى باردة بدون استعمال الجلاتين .

المقادير : ٧٥ جرام حبوب لكل ½ كيلو لبن .

الطريقة : تتبع الطريقة الثانية السابقة ثم تبلل القوالب بالماء البارد ويصب فيه الخليط ويترك ليبرد تماما ثم يقلب فى صحن ويجمل .

قوالب بودنج اللبن باستعمال الحبوب المطحونة

أولا - بودنج اللبن

قالب الكورن فلور

المقادير :

½ كيلو لبن	سكر التحلية
٤ ـ ٥ ملاعق كبيره كورن فلور	قليل من الفانيليا

الطريقة :

١ — يذاب دقيق الكورن فلور فى قليل من اللبن البارد (حوالى ½ كوب) .
٢ — يحلى اللبن بالسكر ويغلى على النار .
٣ — يضاف اللبن المغلى على خليط الكورن فلور مع التقليب المستمر .
٤ — يعاد الخليط على النار الهادئة حتى يغلى مدة ٣ دقائق مع مراعاة التقليب المستمر .
٥ — تضاف الفانيليا ثم يصب الخليط فى قالب مبلل بالماء البارد .
٦ — يترك حتى يجمد ثم يقلب فى طبق بللور ويجمل بالكريز والفستق المفرى .

فالوذج اللبن

يستبدل بالكورن فلور النشا وتتبع الطريقة التى اتبعت فى قالب الكورن فلور السابق ويمكن تلوين الفالوذج .

قالب الكورن فلور بالشيكولاتة

كمقادير قالب الكورن فلور بإضافة ملء ملعقة حلو شيكولاتة بودرة أو ملعقة حلو مسطحة كاكاو .

الطريقة : كطريقة قالب الكورن فلور السابقة وتذاب الشيكولاتة أو الكاكاو فى اللبن

قالب الأرز المطحون

المقادير :

٤ ملاعق شوربه مسطحه من أرز مطحون ناعم ½ كيلو لبن | قليل من الفانيليا ـ سكر للتحلية

الطريقة :

١ — يعمل كالقالب الكورن فلور (ص ٦٢٢) ويترك لينضج مدة ١٠ دقائق على نار هادئة مع التقليب المستمر . يحلى بالسكر وتضاف الفانيليا .
٢ — يصب فى قالب مبلل ويترك فى مكان بارد أو على الثلج حتى يجمد .
٣ — يقلب ويجمل بالفستق المفرى والكريز أو على حسب الرغبة .

بودنج الأرز بالليمون

المقادير :

٣ ملاعق شوربة مسطحة أرز	بيضتان	ملعقة سكر
½ كيلو لبن	قشر وعصير ليمونة كبيرة	ملعقتان من المربى

الطريقة :

١ — يطهى الأرز مع اللبن وقشر الليمون الرفيع على نار هادئة حتى ينضج تماماً .
٢ — ينزع القشر ويحلى اللبن بالسكر ويترك ليبرد قليلا .
٣ — يضاف مح البيض وعصير الليمون للخليط ويقلب .
٤ — يصب فى صحن فرن مدهون بالزبد ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يجمد السطح قليلا .
٥ — يغطى السطح بطبقة المربى ثم يخفق زلال البيض حتى تجمد ويوضع فوق المربى ويرش قليل من السكر الناعم ، يزج الصحن فى فرن هادىء حتى يجمد البياض ويصفر لونه .

بودنج المعكرونة باللبن

المقادير :

⅛ كيلو معكرونة	قليل من الفانيليا
½ كيلو لبن ، بيضتان	سكر للتحلية

الطريقة :

١ — تقطع المعكرونة قطعاً طول الواحدة بوصتان وتنقع فى اللبن مدة ساعة .

٢ — تطهى مع اللبن على نار هادئة حتى تنضج .
٣ — تبرد ثم يضاف إليها البيض وتحلى بالسكر وتقلب .
٤ — تصب فى صحن فرن مدهون أوصينية صغيرة وتزج فى فرن هادىء حتى يحمر الوجه

بودنج السامولينا

المقادير :

٣ ملاعق شوربة مسطحة سامولينا (سميط)	بيضتان ، فانيليا
½ كيلو لبن	سكر للتحلية

الطريقة :

١ — يغلى اللبن وتذر عليه السامولينا مع التقليب ، وتطهى على نار هادئة حتى يغلظ قوامها . تحلى بالسكر وتترك حتى تبرد قليلا ثم يضاف إليها مح البيض والفانيليا
٢ — يخفق بياض البيض حتى يجمد ويضاف للسابق ويقلب بخفة .
٣ — يخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه .

ثانيا — قوالب اللبن

ينظر باب الألماسية باللبن (ص ٦٥٧ و ٦٥٨) .

ثالثا — قوالب الفاكهة

ينظر باب الالماسية بالفاكهة (ص ٦٥٠ و ٦٥١) .

قالب الليمون

المقادير :

ملء ٢ كوب ماء ، قشر وعصير ليمونة	بيضتان
٥ ملاعق كبيرة مسطحة كورن فلور	٧٥ جرام من سكر ماكينة

الطريقة :

١ — يذاب الكورن فلور فى قليل من مقدار الماء البارد .

٢ — يغسل الليمون ويخفف ويدعك السكر فى الليمون .

٣ — يضاف السكر لباقى الماء ويذاب على نار هادئة حتى يغلى ثم يضاف إليه عصير الليمون المصفى .

٤ — يضاف خليط الماء للكورن فلور مع التقليب الجيد .

٥ — يعاد الخليط للأناء ويوضع على نار هادئة مع استمرار التقليب ويترك ليغلى مدة ٣ دقائق . يبرد الخليط قليلا ويخفق البيض جيداً ويضاف إليه ويقلب .

٦ — يعاد على النار الهادئة ويقلب حتى يغلظ القوام ويزول طعم البيض النيء .

٧ — يبرد قليلا ويصب فى قالب مبلل ويترك حتى يجمد .

٨ — يقلب ويجمل بقليل من الفستق المفرى .

ملحوظة : هذا القالب من الأصناف الصالحة لغذاء المرضى فى دور النقاهة .

فالوذج الليمون

المقادير والطريقة : كالسابق ويستبدل بالكورن فلور النشا ويستغنى عن البيض يغرف فى أطباق ويجمل بالفستق .

فالوذج البرتقال

المقادير :

كوب ماء	سكر للتحلية
كوب عصير البرتقال	٤ - ٥ ملاعق كبيرة مسطحة نشا أكل

الطريقة : يعمل مثل قالب الكورن فلور الأبيض (صفحة ٦٢٢) .

رابعا — البودنج المصنوع من الخبز أو البسكوت

بودنج بفتات الخبز (رقم ١)

المقادير :

$\frac{1}{8}$ كيلو خبز أفرنجى بايت	٥ ملاعق كبيرة مسطحة فاكهة
$\frac{1}{4}$ كيلو لبن حليب	مسكرة (زبيب ولارنج) ملعقة
قليل من جوز الطيب أو الفانيليا	سمن ، بيضتان ٢ر٥ ملعقة كبيرة سكر

١ — يقشر الخبز ويوزن بعد التقشير .
٢ — يسيح السمن ويضاف إليه اللبن والسكر ويضاف للخبز ويقلب جيداً حتى يتهرى
٣ — يمرر خلال مصفاة سلك ويضاف البيض والفاكهة وجوز الطيب للخليط المصفى
٤ — يدهن قالب بالسمن ثم يغطى بطبقة من خليط الدقيق والسكر (مقادير متساوية)
٥ — يوضع الخليط فى القالب المعد ويغطى بورقة مدهونة بالسمن .
٦ — يطهى بالبخار مدة $\frac{3}{4}$ ساعة .
٧ — يقلب ويقدم مع أى نوع من الصلصة الحلوة — كصلصة المشمش (صفحة ٩٤)

بودنج بفتات الخبز (رقم ٢)

المقادير :

ملء كوب لبن ، ٣ بيضات . فنجان شاى متوسط فتات خبز أفرنجى بايت	ملعقة كبيرة من مربى ملعقة سكر ناعم فانيليا

الطريقة :

١ — يغلى اللبن ويحلى بالسكر ويضاف لفتات الخبز ويترك مدة ١٠ دقائق .
٢ — يضاف مع البيض والفانيليا ويقلب الخليط جيداً .
٣ — يصب الخليط فى صحن فرن مدهون ويخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ دقيقة
٤ — يوضع على السطح طبقة من المربى ثم بياض البيض المخفوق جامداً والمخلوط بخفة بملعقة سكر ناعم .
٥ — يرش الوجه بقليل من السكر الناعم ويزج فى فرن هادىء حتى يجمد بياض البيض ويصفر لونه .

بودنج كعك الإسفنج

المقادير :

٧٥ جرام من كعك إسفنجى بايت أو بسكوت سافوى ملء كوب لبن	ملء ملعقة شاى سكر للتحلية ٣ بيضات ، فانيليا قليل من المربى

الطريقة :

١ – يقطع الكعك شرائح ويدهن بالمربى ثم يرص فى صحن فرن مدهون بالسمن .
٢ – يفصل مح البيض ويخفق قليلا ويضاف إليه اللبن والفانيليا ويحلى بالسكر .
٣ – يصفى الخليط على الكعك ويترك الصحن مدة ½ ساعة ليمتص الكعك السائل .
٤ – يخبز فى فرن هادىء حتى يجمد السطح نوعا .
٥ – يخفق بياض البيض حتى يجمد تماما ، ثم تخلط بخفة مع ملعقة من السكر الناعم ويوضع على سطح البودنج ويرش بقليل من السكر .
٦ – يعاد الصحن فى فرن هادىء حتى يجمد البياض ويحمر لونه نوعا .

بودنج الخبز بالزبد

المقادير :

قطع خبز أفرنجى مدهونة زبد
تزن ٧٥ جرام
بيضتان ، ½ كيلو لبن
قليل من الفانيليا

سكر للتحلية
٣ ملاعق كبيرة مسطحة من الزبيب واللارنج المسكر المفرى أوملء ملعقة كبيرة من مربى اللارنج

الطريقة :

١ – يقشر الخبز ويقطع شرائح رفيعة ثم يوزن ويدهن بالزبد .
٢ – يوضع طبقات متبادلة من الخبز والفواكه أو المربى فى طبق فرن مدهون بحيث تكون الجهة المدهونة من الخبز لأسفل .
٣ – يخفق البيض قليلا ويضاف إليه اللبن والسكر والفانيليا ويقلب ليذوب السكر .
٤ – يصب الخليط على الخبز ويترك حوالى ساعة ليتشرب الخبز السائل .
٥ – يرش على الوجه قليل من جوزة الطيب .
٦ – تزج فى فرن هادىء حوالى ساعة حتى تنضج الكستردة ويحمر الوجه .
٧ – تقدم ساخنة أو باردة .

قالب بودنج الخبز بالزبد

المقادير :

½ كيلو لبن
٧٥ جرام من خبز أفرنجى
٦ بيضات ، زبد
٧٥ جرام من زبيب بناتى ولارنج مسكر ، وسكر ناعم للتحلية
فانيليا أو جوزة الطيب

الطريقة :

١ — يدهن قالب خبز صغير بالسمن دهناً جيداً .
٢ — يجمل القاع خفيفاً باستعمال الزبيب وشرائح من اللارنج المسكر .
٣ — يقشر الخبز ويقطع شرائح أو مثلثات رفيعة ويوزن .
٤ — يدهن الخبز بالزبد وتوضع طبقة منه على القاع المجمل بحيث تكون الجهة المدهونة لأسفل .
٥ — توضع طبقة من الفاكهة المعدة وأخرى من الخبز وهكذا على شرط أن تكون الطبقة العليا من الخبز وأن يصل الخبز لمنتصف ارتفاع القالب فقط .
٦ — يخفق البيض قليلا ويضاف إليه اللبن والسكر والفانيليا أو مبشور جوزة الطيب ويقلب حتى يذوب السكر ثم يصفى الخليط .
٧ — يضاف نصف خليط اللبن على الخبز ويترك ليتشرب مدة ½ ساعة ثم يضاف المقدار الباقى ويترك مدة ¼ ساعة أخرى .
٨ — يوضع القالب فى صينية وحوله ماء يصل لنصف ارتفاع القالب .
٩ — يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج الكستردة .
١٠ — يترك ليهدأ نوعا ثم يقلب فى صحن ويقدم بارداً .

بودنج الخبز بالكرملة

المقادير :

⅛ كيلو خبز أفرنجى بايت
٢٫٥ ملعقة كبيرة سكر ناعم
بيضتان ، فانيليا ، مح بيضتين
١¼ كوب لبن ملعقة كبيرة من كريمة
⅛ كيلو فاكهة مسكرة مغربية (لارنج وزبيب بناتى)

للكرملة: ١٢ قطعة صغيرة من سكر مكنة ، ملعقة كبيرة من ماء .

الطريقة :

١ — تزال القشرة من الخبز ويوزن (١٢٥ جرام) .
٢ — يقطع الخبز مكعبات متساوية وتضاف إليه الفواكه المقطعة .
٣ — يضاف سكر الماكينة للماء ويوضع على النار حتى يحمر لونه (كرملة) .
٤ — يضاف اللبن للسكر المحروق (الكرملة) كذا السكر الناعم ، ويوضع على النار حتى يغلي ، ثم يصفى فوق الخبز المعد ويترك مدة $\frac{1}{2}$ ساعة .
٥ — يخفق البيض قليلا ويضاف إليه الفانيليا والكريمة ويضاف لخليط الخبز ويقلب معه بخفة .
٦ — يصب الخليط فى قالب سادة مدهونة جيداً بالسمن ثم يغطى القالب بورقة مدهونة
٧ — يطهى على البخار مدة $\frac{1}{2}$ ساعة إلى ساعتين .
٨ — تقدم معه صلصة الكستردة (ص ٨) أو صلصة المربى (ص ٩٢) .

شارلوت بالتفاح

المقادير :

كيلو من التفاح
ملعقة كبيرة من عصير الليمون
سكر ناعم للتحلية
مع ٣ بيضات
قليل من الماء
خبز بلدى بايت
٧٥ جرام من سمن مقدوح دافىء
صلصة كستردة (صفحة ٨٠) للتقديم

الطريقة :

١ — يدهن قالب شارلوت (قالب مستدير سادة) بالسمن ثم يرش بطبقة من السكر الناعم . يقشر الخبز ويقطع سمك $\frac{1}{2}$ بوصة وتقطع منه دائرتان قطرهما أقل من قطر القالب ببوصة .
٢ — تعمل أصابع سمكها $\frac{1}{2}$ بوصة وعرضها بوصة وطولها يساوى ارتفاع القالب تماماً .
٣ — تغمس جميع القطع فى السمن . ترص أصابع الخبز جنبا لجنب داخل جدران القالب مع ملاحظة عدم ترك فضاء بين القطع وبعضها

٤ — توضع إحدى دائرتى الخبز فى القاع باحتراس .
٥ — يقشر التفاح ويقطع ويوضع فى إناء مع الماء والسكر وعصير الليمون حتى ينهرى « بيوريه » . يصفى التفاح ويضاف إليه البيض ويقلب جيداً ويعاد تحليته .
٦ — يملاء القالب المعد بخليط التفاح ويغطى بدائرة الخبز الثانية .
٧ — يخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر .
٨ — يقلب ويقدم ومعه صلصة الكستردة ، ويمكن تقديمه بدون صلصة .

التريفيل Trifle

التريفل البسيط

المقادير :

½ كعكة إسفنجية (صفحة ٥٩٥)	½ كوب عصير فاكهة (عنب أو برتقال
½ مقدار كستردة مغلية (صفحة ٦٣٨)	فراولة . يوسفى الخ) قليل من المربى

للتجميل ¼ كوب : كريمة . قليل من الفستق وبضع وحدات من الفاكهة المستعملة .

الطريقة :

١ — يقطع الكعك على حسب الذوق ويرص فى طبق بلور عميق وتبسط المربى فوق ثم يغطىء بطبقة أخرى من الكعك « ساندوتش » .
٢ — يصب عليه عصير الفاكهة ويترك حتى يتشرب العصير .
٣ — يغطى السطح بالكستردة المغلية الباردة ثم يجمل بالكريمة والفستق والفاكهة .

التريفل بالشيكولاتة

المقادير :

كعكة إسفنجية (صفحة ٥٩٥)	سكر للتحلية ، قليل من الفانيليا
½ كيلو لبن	١٠٠ جرام شيكولاتة

التجميل : من ⅛ - ¼ كيلو كريمة مخفوقة . ولوز محمص مفرى غليظ أو فستق .

الطريقة :

١ — تذاب الشيكولاتة فى اللبن على نار هادئة ثم يحلى بالسكر على حسب الرغبة وتضاف الفانيليا .

٢ — يرص الكعك فى طبق بلورى عميق ويصب عليه خليط اللبن بالشيكولاتة .
٣ — يترك الطبق حتى يبرد ويمتص الكعك السائل .
٤ — تخفق الكريمة جيداً ويغطى بها السطح تماماً ويرش السطح باللوز أو الفستق .

التريفل بالفاكهة

المقادير :

كعكة إسفنج قطرها ٦ بوصة مصنوعة من	كوب عصير فاكهة أو شراب فاكهة محفوظة
½ مقدار كعك الإسفنج (صفحة ٥٩٥)	ملعقتان كبيرتان من كريز منزوع النوى
أو بقايا كعك أو بسكويت إسفنجى	ملعقتان كبيرتان من مربى
¾ مقدار كستردة مغلية باردة (ص ٦٢٨)	عدد ٢ : ٣ من الموز

للتجميل : ½ كوب كريمة مخفوقة فستق وفاكهة .

الطريقة :

١ — يقطع الموز حلقات ويبسط فى قاع الطبق البلورى .
٢ — تبسط المربى على سطح الكعكة « المشقوقة » ويوضع هذا السطح المدهون بالمربى على الموز مباشرة (تستعمل المربى فى حالة استعمال الموز فقط) .
٣ — يوضع الكريز فوق طبقة الكعك ويغطى بطبقة الكعك الثانية .
٤ — يصب عليه العصير ويترك حتى يمتصه الكعك تماما .
٥ — يغطى السطح بطبقة من الكستردة السميكة الباردة .
٦ — يجمل السطح بالكريمة المخفوقة بذوق سليم كذا بالفاكهة المحتفظ بها وبالفستق .

تريفل الموز مع الفراولة

كالسابقة باستعمال الموز والفراولة بدلا من الموز والكريز .

تريفل الكريز مع التفاح

كالسابقة باستعمال الكريز والتفاح المطهى ويستغنى حينئذ عن مقدار المربى .

تريفل بالجيلى

المقادير :

كعك أو بسكويت (إسفنجى) أو بقايا كعك	لوز ومربى وكريمة « للحشو »
٢ كوب جيلى (ألماسية عادية ص ٦٥٧)	كريمة وفستق « للتجميل »

الطريقة :

١ — يحشى الكعك بخليط من اللوز المفرى والمربى والكريمة « ساندوتش » .
٢ — يوضع فى طبق بلور ويصب فوقه الجيلى وتترك حتى تجمد فى مكان هاو أو ثلاجة
٣ — يغطى السطح بالكريمة المخفوقة بشكل هرمى ويجمل بالفستق أو اللوز على حسب الذوق .

تريفل بالجيلى والكستردة

المقادير :

الكعك الإسفنجى البسيط (ص ٥٩٥) ملء	¾ مقدار كستردة مغلية (صفحة ٦٣٨)
٢ كوب ألماسية بسيطة (ليمون برتقال. فراولا)	كريمة وفستق للتجميل

الطريقة :

١ — يقطع الكعك شرائح ويرتب فى صحن بلورى .
٢ — يسق بنصف مقدار الألماسية الساخنة ويترك حتى يبرد وتجمد الألماسية .
٣ — يصب النصف الآخر من الألماسية « باردة سائلة » ويترك حتى يجمد .
٤ — تصب الكستردة الباردة على السطح ويجمل التريفل بالكريمة المخفوقة والفستق

(*) ينظر باب الألماسية العادية (٦٥٧) .

خامساً ـ البودنج المصنوع من عجينة الكعك

بودنج الكنارى

المقادير :

بيضتان ، وزنهما من كل صنف آت
سكر ، وزبد ، دقيق
بشر ليمونة

½ ملعقة شاى خميرة بيكنج بورد
قليل من اللبن ، إذا احتاج الأمر
صلصة ليمون (ص ٩٣) « للتقديم »

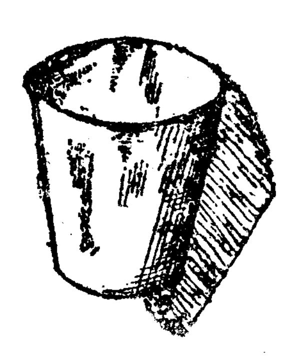
الطريقة :

١ — يخفق الزبد والسكر جيداً حتى يصير كالقشدة ويضاف بشر الليمون .
٢ — تضاف بيضة وملعقة دقيق ثم يخفق الخليط جيداً .
٣ — تضاف بيضة أخرى وملعقة دقيق ثم يخفق الدقيق جيداً .
٤ — يضاف باقى الدقيق المخلوط معه الخميرة ثم يخفق الخليط جيداً .
٥ — يضاف مقدار من اللبن إذا احتاج الأمر حتى يصير العجينة المتوسطة الليمونة
٦ — يصب الخليط فى قالب مدهونة جيداً بالسمن ويغطى القالب بورقة مدهونة .
٧ — يطهى على البخار حوالى ساعتين يقلب من القالب ويقدم مع صلصة الليمون

بودنج القصر

الطريقة :

١ — يعمل خليط الكنارى
٢ — يصب فى قوالب صغيرة مدهونة دار يول Dairole إلى منتصفها ويغطى كل قالب بورقة مدهونة بالسمن .
٣ — تطهى القوالب على البخار من ٣٠ : ٤٠ دقيقة .
٤ — تقلب وتدهن بالمربى السائلة (مربى ممزوجة بالماء) ثم تغطى بمبشور جوز الهند .



قالب الداريول

٥ — توضع فى طبق بنظام وقد تجمل بالأنجليكا والكريز وشرائح اللوز ويصب حولها صلصة الليمون (صفحة ٩٣) أو صلصة المربى (٩٢) .

بودنج الشيكولاتة

كمقادير بودنج الكنارى بإضافة ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الشيكولاتة أو معلقة كبيرة مسطحة كاكاو .

الطريقة :

١ — يعمل كبودنج الكنارى (ص٦٣٣) وتخلط الشيكولاتة أو الكاكاو مع مقدار الدقيق . ويصب فى قالب مدهون جيداً بالسمن ويطهى على البخار مدة ساعتين

١ — يقلب ويقدم مع صلصة الشيكولاتة (ص٩١) أو صلصة الكستردة (ص ٨٠) أو صلصة الفانيليا (ص ٧٢) وأفضلها صلصة الكستردة .

بودنج الأميرة

المقادير : مقادير بودنج الكنارى (ص ٦٣٣) باستعمال نصف مقدار السكر فقط وإضافة المقادير الآتية :

٢ ملعقة كبيرة مسطحة لارنج مسكر ، ملعقة كبيرة لوز مفرى ، ٢ ملعقة مسطحة زيت نباتى ، بشر ليمونة .

الطريقة :

١ — يعد القالب بدهنه بالسمن الدافىء وتغطيته بخليط من الدقيق والسكر الناعم بنسب متساوية .

٢ — يعمل خليط بودنج الكنارى وتضاف إليها الفاكهة واللوز وبشر الليمون .

٣ — يصب الخليط فى القالب ويغطى بالورق المدهون ويطهى بالبخار مدة ٣ ساعات.

٤ — يقلب البودنج ويقدم معه صلصة المربى (ص٩٢) ملونة باللون الأخضر ، أو تصب حوله أو يغطى بها ، ويجب أن تكون المربى سميكة نوعا .

بودنج الزبيب

كبودنج الكنارى (ص ٦٢٣) باستعمال نصف مقدار السكر فقط وإضافة ٧٥ جرام من الزبيب الدربلى ويقدم معه صلصة كصلصة الكستردة (٨٠) .

بودنج الكريز

كبودنج الكنارى (ص ٦٣٤) ويضاف للخليط فى نهاية عمله من ٧٥ — ١٠٠ جرام كريز مسكر ومقطع .

بودنج البرتقال

المقادير :

بيضتان ، وزنهما من كل صنف آت :	٨ ملاعق كبيرة مسطحة خبز أفرنجى بايت ناعم
سكر ، زبد ، دقيق	بشر وعصير برتقالة أو برتقالتين
ملعقتان كبيرتان من لبن	½ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر

صلصة برتقال للتقديم (ص ٩٤)

الطريقة :

١ — يعمل كبودنج الكنارى (ص ٦٣٣) ويطهى على البخار مدة ١½ ساعة .
٢ — يقلب فى صحن ويجمل بالكريز والانجليكا ويقدم صلصة البرتقال (صفحة ٩٤)

بودنج المربى

المقادير :

بيضتان ، وزنهما من كل صنف آت	وزن بيضة واحدة من سكر ناعم
زبد ، دقيق	ملعقة كبيرة من مربى الفراولا

½ ملعقة شاى بيكنج بودنج

الطريقة : يعمل مثل بودنج الكنارى (٦٣٣) ويطهى على البخار مدة ساعتين يقدم مع صلصة المربى (ص ٧٢) .

سادسا — بودنج الكستردة المختلفة النوع .

الكستردة — عبارة عن خليط من البيض واللبن محلى بالسكر ومضاف إليه مادة النكهة ، وغالبا تكون الفانيليا أو قشر الليمون .

ويشترط عمل بودنج الكستردة أن يكون كل من البيض واللبن المستعمل طازجا جدا

لأن العامل الأساسى لغلظ قوام هذا النوع من البودنج هو وجود البيض ، لذلك وجب معرفة الوقت المعين الذى يتم فيه نضج البيض لدرجة تذهب من طعمه النىء فقط ، لأن الزيادة على ذلك تؤدى إلى تفكيك أجزائه أو جعل الخليط جامدا .

وأبسط أنواع هذا القسم هى الكستردة البسيطة ، وفيها يستعمل البيض بأكمله (المح والبياض) أو يستعمل صفار البيض فقط ، وفى هـذه الحالة كل مح بيضة يعادل نصف بيضة ، وهذه تنتج أحسن الأنواع .

وإذا أريد استعمال مواد صلبة للنكهة كقشر الليمون فيقطع رفيعاً ثم يغلى ببطء مع اللبن لتسرب نكهته إلى اللبن ثم يصفى ويستعمل .

أنواع الكستردة :

١ — الكستردة المطهية فى الفرن Baked Custard

٢ — الكستردة المطهية على البخار Steamed Custard

الكستردة المطهية على حمام مائى (المغلية) Boiled Custard

٤ — الكستردة الحشو Confectioners ، وتستعمل لحشو أصناف عدة من الحلوى (ينظر باب الحشو صفحة ٦٠١) .

ويختلف غلظ قوام هـذه الأنواع تبعا لزيادة أو نقص عدد البيض المستعمل بالنسبة لكمية اللبن .

والجدول الآتى يبين مقادير المواد المستعملة لعمل أنواع الكستردة المختلفة :

الكستردة	النوع	البيض	اللبن	السكر	النكهة المستعملة
١ الكستردة فى الفرن	النوع الاقتصادى	٢ : ٣ بيضات	½ كيلو	ملء ملعقة كبيرة	ڤانيليا
	« الراقى	٤ بيضات	½ كيلو	« « «	«
٢ — « على البخار	« البسيط	٤ بيضات	½ كيلو	¾ ملعقة كبيرة	«
	« الراقى	٤ مح . ٢ بياض	« «	« « «	«
٣ — « المغلية	« البسيط	٢ بيضتان	« «	ملعقة كبيرة مسطحة	ڤانيليا أو
	« الراقى	٣ مح . ١ بياض	« «	« « «	قشر ليمون

ويجب طهى أنواع الكستردة المختلفة على نار هادئة أقل كثير من درجة الغليان .

لأن الحرارة الشديدة تسبب تجمد زلال البيض وكلما ازداد هذا التجميد انكمشت الكستردة وانفصل السائل عن الجزء المتجمد .

الطريقة العامة لعمل الكستردة

١ — يقلب مع البيض مع البياض حتى يمتزجا بشرط ألا يزاد فى التقليب منعاً من دخول كمية من الهواء تتمدد بالحرارة فى أثناء الطهى فتسبب ارتفاع الكستردة وتكوين ثقوب بها .

٢ — يذاب السكر فى البيض ثم يضاف اللبن الدافىء والفانيليا ويصفى الخليط بمصفاة لفصل زلال البيض المتجمد وإلا كون أجزاء بيضاء متماسكة فى الكسترة .

طهى الكستردة

الكستردة فى الفرن

المقادير : ينظر جدول مقادير الكستردة (صفحة ٦٣٦)

الطريقة :

١ — يتبع فى عملها القاعدة العامة لطهى الكستردة .

٢ — يدهن وعاء الطهى بالسمن الدافىء ويصب فيه خليط الكستردة .

٣ — يوضع الوعاء فى صينية بها ماء بارد يصل لمنتصفه ويزج فى فرن هادىء مدة ٤٠ دقيقة .

ملحوظة : يجب أن تكون هذه الكستردة صلبة ملساء خالية من الثقوب .

الكستردة المطهية على البخار

المقادير : ينظر جدول مقادير الكستردة (صفحة ٦٣٦) .

الطريقة :

١ — تعمل الكستردة بالطريقة العامة (صفحة ٦٣٧) .

٣ — يدهن قالب بالسمن الدافىء ويصب فيه خليط الكستردة، يغطى القالب بورقة مدهونة .

٣ — يوضع القالب فى حلة البخار الخاصة وتطهى لمدة ٣٠ : ٤٠ دقيقة حتى تجمد من الوسط أو يوضع القالب فى حلة عادية على طبق صاج أو ما شاكله لئلا يلاصق القالب الحلة ، ويصب حوله ماء يصل لثلث الوعاء ثم توضع الحلة على نار هادئة وتغطى ، ويجب أن تكون الكستردة جلسة ملساء خالية من الثقوب .

الكستردة المغلية

المقادير : ½ كيلو لبن | مح ٦ بيضات أو مح ٤ بيضات، وبيضتان
سكر للتحلية ، فانيليا | كاملتان أو ٥ بيضات كاملة .

الطريقة :

٢ — يضاف اللبن الدافىء للبيض الممزوج قليلا ويقلب الخليط بشوكة .

١ — تصفى وتطهى على حمام مائى (توضع حلة الكستردة داخل حلة أخرى أكبر منها بها ماء) مع التقليب المستمر بملعقة خشب حتى يغلظ قوام الخليط ، ويغطى ظهر الملعقة ويزول طعم البيض النيىء . يرفع إناء الكستردة بعيدا عن الحرارة ويصب فى سلطانية جافة ويحلى بالسكر وتضاف الفانيليا ويقلب الخليط حتى يذوب السكر .

ملحوظة : يقلب الخليط آنا فآنا حتى لا تتكون طبقة على السطح وتترك هكذا حتى تفرد

الكستردة بالكرملة

مقادير الكرملة : ملء ٢٠ ملعقة كبيرة سكر سنترفيش . ملعقتان كبيرتان من ماء .

١ — يضاف السكر للماء ويغلى جيدا حتى يحمر السكر ، كرملة ، ترفع من فوق النار ويضاف إليها ملعقة كبيرة ماء مغلى.

٢ — تصب الكرملة فى القالب وهى ساخنة ويترك القالب بدون تحريك حتى تبرد الكرملة وتجمد ثم يدهن القالب بالسمن .

مقادير الكستردة : لكل ½ كيلو لبن .

مح بيضتين و٣ بيضات كاملتان أو ٣ بيضات كاملة ، ملعقة سكر ناعم ، فانيليا .

الطريقة:

١ — يدفأ اللبن ويضاف إلى البيض المربوب قليلا .

٢ — يضاف السكر والفانيليا يقلب الخليط حتى يذوب السكر .

٣ — يصفى بمصفاة سلك فى القالب المعد ويغطى القالب بورقة زبد مدهونة بسمن .

٤ — يوضع فى إناء به ماء يصل لنصف ارتفاع القالب .

٥ — يوضع الإناء على نار هادئة مدة ساعة أو يوضع فى فرن هادئة حتى يجمد ، حوالى ١ ½ ساعة ، مع مراعاة عدم غليان الماء أو الكسترده أثناء المدة المقررة .

٦ — يقلب وهو ساخن فى طبق ويقدم ساخناً أو يوضع فى مكان بارد أو فى الثلاجة حتى يبرد تماماً ـ ثم يقلب ويقدم باردا .

سابعا — البودنج المصنوعة باستعمال الخميرة

مثل البابا أخ (ينظر باب الخبز صفة ٤٩٤) .

ثامنا — البودنج بالدهن

جميع أصناف هذا القسم من البودنج تعتبر أصنافاً شتوية وتعمل على توليد الحرارة لاحتوائها على الدهن .

بودنج اللحم

المقادير :

½ كيلو لحم بفتيك فخذه	⅛ كيلو دقيق ١٢٠ جرام	½ ملعقة شاى ملح	للتتبيل
ذرة ملح ، ¼ ملعقة شاى خميرة	٦٠ جرام دهن	½ ملعقة شاى فلفل	
	ماء للعجن	ملعقة حلو دقيق	

الطريقة :

١ — يقطع اللحم مكعبات صغيرة وتتبل بخليط الدقيق .

٢ — ينخل الدقيق والخميرة والملح . يفرى الدهن ناعماً جداً بالسكين ويضاف الدقيق .

٣ — يعجن عجينة يابسة باستعمال الماء ثم يفرد ثلاثة أرباع العجينة مستديرا سمك ½ بوصة ويفرد الربع الاخر بنفس السمك .

٤ — تدهن سلطانية « سعة ٢ كوب » بالسمن دهناً جيداً ثم تكسى من الداخل بالمستدير الكبير ، وتساوى باليد لتأخذ شكل السلطانية .

٥ — يملأ فراغ السلطانية باللحم المتبل ، ثم يضاف مقدار من الماء أو المرق يصل لنصف ارتفاع اللحم . تندى أطراف المستدير الثانى « الصغير » وتغطى به السلطانية ويلصق مع حافة العجينة بالضغط .

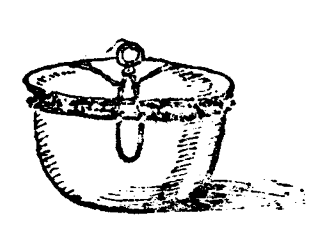
٦ — ترش قطعة نسيج بالدقيق ويغطى بها سطح السلطانية وتربط وحوالها بشرط ألا تكون مشدوده لتسمح للبودنج بالارتفاع ، أو تغطى بورقة مدهونة (ويوجد بالسوق سلطانية خاصة بغطاء محكم :



سلطانية مغطاة بقطعة نسيج



سلطانية بودنج مغطاه بورقة



سلطانية للبودنج بغطاء محكم

٧ - تطهى بطريقة السلق ، بأن توضع فى إناء به ماء مغلى يصل لمنتصف ارتفاع السلطانية ويغطى الأناء ويترك مدة ٢ : ٢½ ساعة (ويضاف مقدار من الماء المغلى كلما نقص مقدار الماء) أو تطهى على البخار مدة ٣ : ٣٫٥ ساعة .

التقديم : يقلب ويقدم ساخناً وقدم معه مقدار من صلصة الطماطم فى القارب الخاص أو تلف السلطانية فى فوطة نظيفة مطوية وتثبت بدبوس ويقدم ساخناً .

بودنج الفاكهة

المقادير :

٧٥ جرام من فاكهة (تفاح أو برقوق أو مشمش) | نصف مقدار الفطير بالدهن (صفحة ٥١٣) | ٥ ملاعق كبيرة سكر ، قليل من الماء .

الطريقة : تجهز الفاكهة على حسب نوعها ، يعمل كما فى بودنج اللحم السابق بأن يوضع نصف الفاكهة وبوسطها السكر ثم النصف الباقى . يتم ويقدم كبودنج اللحم ويقدم معه صلصة حلوه كصلصة الكسترده (صفحة ٨٠) .

فطير الدهن المحشو الملفوف Ro'y Poly

المقادير : نصف مقدار فطيرة الدهن (صفحة ٥١٢) .

الطريقة :

١ — تفرد العجينة على لوح مرشوش بالدقيق مستطيلا سمك ½ بوصة .

٢ — يفرش السطح بالحشو مع ترك مسافة ½ بوصه من جميع أضلاع المستطيل .

٣ — تندى الأطراف بالماء ثم يلف الفطير على هيئة الأسطوانة كما فى السويسرول وتلصق الأطراف ويضغط للداخل بخفة . تلف الأسطوانة فى ورقة مدهونة بالسمن بحيث يكون الوجه المدهون ملاصقاً للأسطونة .

٤ — تبل قطعة نسيج بالماء المغلى ثم تعصر وترش بطبقة من الدقيق وتلف بها الأسطوانة جيداً . يربط طرفا النسيج جيداً بحيث يكون الرباط ملاصقا لطرفى الفطيرة .

٥ — يخاط الطرف الثالث للأسطوانة بخفة . ويوضع البودنج على طبق صاج ويوضع الطبق فى الماء المغلى .

٦ — يغطى الإناء ويترك مدة ½١ ساعة . يرفع البودنج من ماء السلق ويترك حتى تهدأ حرارته .

٧ — تفك قطعة النسيج باحتراس ويقدم البودنج على صحن مستطيل .

الحشو المستعمل للفطير الملفوف :

(ا) ٣ ملاعق كبيرة من أى نوع من المربى ، مثل المشمش أو الفراولا أو مرملاد اللارنج الخ .

(ب) ½ كيلو تفاح مفرى ، ٣ ملاعق كبيرة مسطحة زبيب بناتى ، ½ ملعقة شاى بهار . أفرنجى ، ¼ ملعقة كبيرة سكر ناعم (تخلط المقادير ببعضها وتستعمل للحشو) .

(ج) مل‍ء ٤ ملاعق كبيرة لحم مفرى . ملعقتان من صلصة بنى (صفحة ٧٥) ملح ـ فلفل .

الطريقة : تخلط المقادير بعضها ببعض و تستعمل للحشو .

فطير الدهن الملفوف فى الفرن

١ — يجهز فطير الدهن السابق ويحشى بأى نوع من المربى أو بحشوة التفاح السابقة المذكورة بعاليه . يدهن الوجه باللبن ويزج فى فرن متوسط الحرارة مدة ½ ساعة

٢ — يقدم ومعه أى نوع من صلصة المربى (صفحة ٩٢) .

بودنج التين (رقم ١)

المقادير :

¼ كيلو دقيق
⅛ كيلو دهن مفرى ناعماً بالسكين
ملعقة شاى بيكربونات الصوديوم
فنجان شاى لبن
فنجان شاى عسل أفرنجى
¼ كيلو تين جاف مفرى

الطريقة :

١ — يدفأ العسل حتى يتفكك ويضاف إليه اللبن .

٢ — تخلط المقادير الجافة بعضها ببعض خلطاً جيداً وتعجن باللبن وتقلب حتى تنعم تماماً

٣ — يصب الخليط فى قالب مدهون جيداً بالسمن ويغطى بورقة مدهونة ويطهى على البخار مدة ساعتين . ويقلب ويقدم معه صلصة حلوة كصلصة الكسترد (ص ٨٠)

بودنج التين (رقم ٢)

المقادير :

⅛ كيلو دقيق ½ فنجان شاى عسل أبيض
⅛ كيلو فتات خبز أفرنجى بايت (١٢٥ جرام)
٧٥ جرام من دهن مفرى ناعماً بالسكين
⅛ كيلو (١٢٥ جرام) تين جاف مفرى
بيضة ، لبن للعجن
¼ ملعقة شاى بيكربونات الصوديوم

الطريقة :

١ — يفرك الدهن مع الدقيق بخفة مع رفع الأيدى لأعلى ثم تضاف إليه باقى المقادير الجافة (خميرة تين ، فتات خبز) .

٢ — تعمل حفرة فى الوسط وتصب بها البيضة المخفوقة جيداً والعسل وقليل من اللبن .

٣ — يعجن الخليط جيداً ويضاف إليه مقدار من اللبن كلما احتاج الأمر حتى تتكون .

عجينة لينة كعجينة بودنج الكنارى (ص ٦٣٣) .

٤ — تصب العجينة فى قالب مدهونة بحيث تصل لنصف ارتفاعه ويغطى القالب بورقة مدهونة ويطهى على البخار مدة ٢ ١/٢ ساعة ، أو يغطى الوجه بورقه مدهونة ثم بقطعة نسيج مرشوشة بالدقيق كما فى بودنج اللحم (ص ٦٢٩) وحينئذ يطهى البودنج بطريقة السلق مدة ساعة ونصف .

بودنج البلح

المقادير : (رقم ١) (رقم ٢)

رقم ١		رقم ٢	
١ كيلو دقيق ١٥٥ ج	ملعقتان كبيرتان من	١٥٠ جرام من	ملعقتان كبيرتان من
١٢٥ جرام فتات خبز	عسل ، بيضة ، لبن	دقيق ٧٥ جرام	عسل ، لبن للعجن
١٢٥ جرام دهن	للعجن ١/٢ ملعقة شاى	من فتات خبز	١/٢ ملعقة شاى
مفرى ناعماً	بيكربونات	١٠٠ جرام دهن	بيكربونات
١/٨ كيلو بلح مفرى	الصوديوم	١٥٠ جرام بلح مفرى	الصوديوم

الطريقة : تخلط المقادير الجافة بعضها ببعض ويعجن بالسوائل : كبودنج التين السابق .

بودنج الزبيب

المقادير :

١٥٠ جرام من دقيق	١٠٠ جرام من دهن مفرى	١/٨ كيلو زبيب بناتى ، لبن للعجن
٧٥ جرام من فتات خبز	٧٥ جرام سكر ناعم ، بيضة	ملعقة شاى بيكنج بودر

الطريقة : يعمل كبودنج التين (صفحة ٦٤٢) ويقدم ومعه صلصة مربى المرملاد (صفحة ٩٣) أو صلصة الكستردة (صفحة ٨٠) .

بودنج التفاح

المقادير :

١/٨ كيلو دقيق ، ١/٨ كيلو فتات خبز أفرنجى بايت	٣ بيضات ١/٤ كيلو تفاح مفرى
١/٨ كيلو دهن مفرى	١/٤ ملعقة شاى بيكربونات الصوديوم
ملعقتان كبيرتان سكر ناعم	لبن أو عصير ليمون للعجن إذا احتاج الأمر

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير الجافة ببعضها .
٢ — يعجن بالبيض المخفوق وعصير الليمون واللبن إذا احتاج الأمر .
٢ — تدهن قوالب صغيرة « دار يول » بالسمن ويوزع بها الخليط بحيث لا يزيد عن ثلثيها .
٤ — تغطى القوالب بورق مدهون وتطهى على البخار مدة ½ ساعة .
٥ — تقلب وتقدم ومعها صلصة المربى (صفحة ٩٢) .

بودنج بالمربى

المقادير :

رقم (١)

١٢٥ جرام فتات خبز ، ١٢٥ جرام دقيق	ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر
١٢٥ جرام دهن مفرى ناعماً ، ٥٠ جرام مربى اللارنج	بيضتان ، ملعقة كبيرة سكر

رقم (٢)

¼ كيلو فتات خبز ، ⅛ كيلو مربى اللارنج	١٢٥ جرام دهن مفرى ناعماً
٣ ملعقة كبيرة سكر	٣ بيضات

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض ثم تضاف المربى للبيض المخفوق .
٢ — تعجن عجينة لينة ويضاف قليل من اللبن إذا احتاج الأمر .
٣ — يصب الخليط فى قالب مدهون بحيث لا يزيد ارتفاعه عن ثلثى القالب .
٤ — يغطى القالب بورقة مدهونة ويطهى على البخار مدة ٣ ساعات .
٥ — يقلب ويقدم ساخناً ومعه صلصة المرملاد (صفحة ٩٣) .

بودنج عيد الميلاد (الكرستمس X mas pudding)

المقادير :

١٢٥ جرام فتات خبز أفرنجي بايت
١٢٥ جرام دقيق
٦٠ جرام ١ر٥ أوقية سكر أسمر
¼ كيلو زبيب دربلي
⅛ كيلو زبيب بناتي

⅛ كيلو زبيب أفرنجي
¼ كيلو دهن مفرى ناعما
⅛ كيلو فواكه مسكرة مفرية
½ ملعقة شاي مسحوق جوزة الطيب

¼ ملعقة شاي ملح
¼ كيلو لبن
بيضتان
بشر وعصير ليمونة
ملاعق كبير لوز مفرى

الطريقة :

١ — تخلط المقادير الجافة بعضها ببعض جيداً . تعجن بالبيض المخفوق قليلا واللبن عجينة لينة نوعا .

٢ — توضع فى سلطانية مدهونة بالسمن دهناً جيدا . ويغطى الوجه بورقة مدهونة بالسمن وتطهى على البخار مدة ٧ ساعات .

٣ — يقدم ومعه صلصات مختلفة وأغلبها يحتوى على الخمر . ويستحسن استعمال صلصة الكسترده (صفحة ٨٠) .



الألماسية (الألماسية) من المأكولات اللذيذه الطعم المستحبة لدينا فى فصل الصيف لما لها من مزايا مرطبة للجسم ولأنها تؤكل مثلجة .

والألماسيه عبارة عن محلول جيلاتينى (جيلاتين مذاب فى الماء) مضاف إليه عصير الفاكهة أو الماء الخ ، ويحتاج هذا النوع من الحلوى إلى مهارة فى العمل وذوق سليم فى التنسيق . وتنقسم الألماسية من حيث النوع إلى قسمين هما :

(ا) النوع الحلو : مثل ألماسية البرتقال ، الفراولا ، الخ

(ب) النوع غير الحلو : مثل ألماسية الدجاج . ويطلق على هذا النوع من الألماسية كلمة « الجلادينا » تمييزاً لنوعها غير الحلو .

وكلا النوعين يصنع بطريقتين :

(ا) الطريقة الشافة : مثل ألماسية الليمون ، وألماسية الجيرى .

(ب) الطريقة غير الشافة : مثل ألماسية اللبن ، ألماسية الفاكهة المصفاة .

القيمة الغذائية للألماسية

للألماسية قيمة غذائية كبيرة ترجع إلى :

١ ـ وجود مادة الجيلاتين التى تنشط غدد الإفراز المعدية فتزداد بذلك عصاراتها الهاضمة وتعمل على تسهيل عملية الهضم . ولهذا السبب اعتبرت الألماسية من الأطعمة الصالحة لتغذية المرضى والناقهين .

٢ ـ بروتين الجيلاتين تعوزه بعض الأحماض الامينية الهامة اللازمة لتكوين أنسجة الجسم ولكن قيمته الغذائية تتوقف على إمداد الجسم بالحرارة ، فهو يعادل البروتينات والكربوهيدرات .

٣ – كذا ترجع القيمة الغذائية للألماسية إلى المواد المضافة للمحلول الجيلاتيني كالسكر وعصير الفاكهة والبيض واللبن الخ .

استخراج الجيلاتين :

١ – يستخرج الجيلاتين من العظام ، وخصوصا العظام الغضروفية لارتفاع كمية الجيلاتين بها إذ قد يصل ٥٠٪ وهذه أسهل الطرق وأكثرها استعمالا .
ويستخرج أيضاً من مثانة عموم الأسماك ويسمى Isinglass ، وهو أنقى نوع ، خاو من الرائحة والطعم ، أقوى الأنواع ، ولذا يستعمل بكثرة فى غذاء المرضى ، إلا أنه غالى الثمن .

٢ – ويوجد نوع آخر يستخرج من إغلاء الأكارع فى الماء وهو نقى جدا ، وله نكهة حسنة ويستعمل بكثرة فى غذاء المرضى .

٣ – آجار آجار . نوع من الجيلاتين يستخرج من أعشاب البحر . وخاصية تجمده أقوى من أنواع الجيلاتين الأخرى – وهذا النوع يستعمل فى غذاء النباتيين .

٤ – ويستخرج من حوافر الحيوانات وهذا النوع أرخصها ويسمى بالغراء .

وللجيلاتين ثلاثة أنواع شائعة :

١ – شرائح الجيلاتين وهى سميكة ولذا تحتاج للنقع مدة من ٢ – ٣ ساعات قبل الاستعمال .

٢ – أوراق الجيلاتين الفرنسية (تنتقال) وهى نوع من جيد رفيعة سهلة الكسر سريعة الذوبان ، ولها نكهة خفيفة مقبولة .

٣ – مسحوق الجيلاتين : وهو سريع الذوبان جدا فى الماء الساخن .

النقط الواجب مراعاتها عند إذابة الجيلاتين :

١ – يذاب الجيلاتين ببطء على نار هادئة ، لأن ارتفاع الحرارة مع استعمال كمية قليلة من الماء تجعله لزجا غير صالح للاستعمال .

٢ – إذا أذيب الجيلاتين فى اللبن وجب عدم إغلائه خوفا من تجميد بعض أجزاء اللبن بسبب وجود المادة الحمضية الخفيفة التى أضيفت للجيلاتين فى أثناء عملية التنقية

متوسط كمية الجيلاتين المستعملة بالنسبة للسائل :

١ ــ التتقال من ٤٠ ــ ٦٠ جرام لكل لتر ماء تبعا لحرارة الطقس .
٢ ــ مسحوق الجيلاتين من ٤٠ ــ ٦٠ جرام لكل لتر سائل تبعا لحرارة الطقس .
٣ ــ الشرائح حوالى ٤٠ جرام لكل لتر سائل .
٤ ــ Isiuglass ٢٠ جرام لكل لتر سائل .
٥ ــ آجار آجار أقل من ٤٠ جرام لكل لتر سائل .

وإذا زادت كمية الجيلاتين المستعملة عن المقادير السابقة صعب تنقيتها واغلظ قوامها بدرجة غير مقبولة .

الالماسية الشافة Clear Jelly

وهى النوع الراقى من الألماسية ، شاة ، نقية بدرجة ظاهرة ، ويستعمل فى تنقيتها بياض البيض وقشره .

المواد ونسبتها المستعملة لأنواع الألماسية الشافة

المواد	ألماسية	ألماسية البرتقال	الألماسية الغير الحلوة Aapic Jelly
التتقال	٤٠ – ٦٠ جرام	من ٤٠ – ٦٠ جرام	٦٠ جرام
السائل (لتر)	لتر { ½ كوب عصير ليمون ، ٣ ½ كوب ماء }	لتر { مل ٢ كوب عصير برتقال ، مل ٢ كوب ماء }	لتر { ٣ ½ كوب مرق أو ماء ، ½ كوب حامض وعصير الليمون }
السكر	¼ : ½ كيلو	¼ كيلو	يستبدل بمقدار نصف ملعقة صغيرة ملح ، ١٠ حبات فلفل أسود
النكهة	قشر ليمو نتين مقطع رفيعاً ، قرنفلتان ، ½ سم من القرفه	قشر برتقالتين مقطع رفيعاً	قشر ليمو نتين مقطع رفيعاً ، بصله ، قطعة كرفس ، قطعة جزر ، ٣ قرنفلات
التنقية	بياض وقشر ٣ بيضات	بياض وقشر ٣ بيضات	بياض وقشر ٣ بيضات

طريقة عملها

(أولا)

١ – يجب أن يكون جميع الأوانى والأدوات المستعملة غاية فى النظافة وهى الإناء والمضرب والقطعة المستعملة للتصفية .

٢ – توضع جميع المقادير دفعة واحدة (ماعدا البيض) فوق النار الهادئة فى حلة نظيفة كبيرة نوعا يحرك الخليط حتى يذوب الجيلاتين والسكر فى حالة استعماله

(ثانيا) تنقية الألماسية :

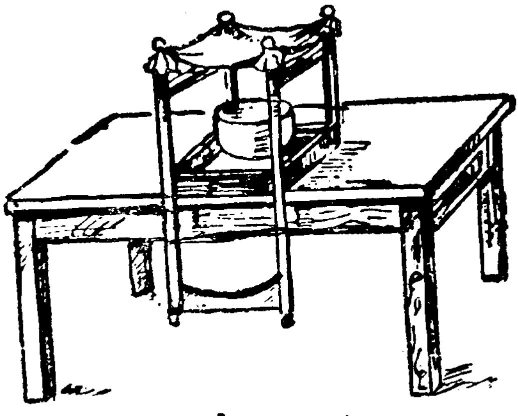
١ – يضاف قشر البيض بعض غسله وتكسيرة ليساعد على تكوين طبقة الترشيح .

٢ – يضاف بياض البيض ويضرب الخليط بمضرب البيض وبقوة فوق نار هادئة ، ويستمر فى ذلك حين يبدأ الخليط فى الغليان وحينئذ يرفع المضرب « والسبب فى ضرب الخليط هو تمزيق خلايا البيض وانتشارها فى السائل ثم تجمدها بالحرارة ولخفتها تطفو على سطح السائل حاملة جميع المواد الغير النقية ، مكونة قرصا من الريم يعمل كمرشح للألماسية عند تصفيتها زيادة فى تنقيتها .

٣ – تقوى النار حينئذ ليغلى الخليط ويتم تجمد الطبقة البيضاء الرغوية التى نتجت من الضرب وتعلو على سطح الإناء ويلاحظ عدم تحريكها حتى لاتنفكك أجزاء الطبقة المتجمدة . يغطى الإناء ويترك بدون تحريك مدة ٥ دقائق ، أما النوع الغير الحلو فيترك مدة ½ ساعة .

(ثالثا) تصفية الألماسية :

١ – يجهز الحامل الخاص للتصفية أو يستعاض عنه بكرسى منكس على آخر أومنكس على منضدة ثم يأتى بالكيس المعد لذلك أو الفوطه فتربط أطرفها الأربعة فى أرجل الكرسى ويوضع تحتها الإناء النظيف المعد لتلق السائل المرشح .



طريقة تصفية الألماسية

٢ — يصب قليل من الماء لتسخين الفوطة والإناء ثم باقى الماء .
٣ — تصب الطبقة المتجمدة قبل بقية السائل حتى يمر السائل خلالها لكى يكون شافا (ويلاحظ عدم تقليبها) ، وإذا كانت التصفية الأولى غير نقية صب السائل ثانيا خلال الطبقة المتجمدة حتى يصفو تماما .

(رابعا) كيفية وضع الالماسية فى القالب

١ — يبرد سائل الألماسية ، لأنه إذا استعمل ساخنا أدى إلى تعكيرها .
٢ — يؤتى بقالب منقوش ويبلل بالماء البارد وتملأ بسائل الألماسية ببطء لمنع تكون فقاقيع هوائية . يترك ليجمد فى مكان بارد أو ثلاجة أو فى إناء وحوله الثلج .

(خامسا) كيفية قلب الالماسية :

١ — فى حالة تجمد القالب باستعمال الثلج ، يجب رفعه منه وتركه قليلا قبل قلبه .
٢ — يغمر القالب فى ماء ساخن نوعا برهة قصيرة حتى يسهل نزعه .
٣ — تمسح السطح المبلل بفوطة نظيفة .
٤ — يغطى القالب بالطبق المعد للتقديم ، ويقلب عليه ثم يهز بقوة لأعلى ثم لأسفل مرة أو إثنين . يرفع القالب الفارغ بخفة .

ملحوظة : يتوقف نجاح الألماسية على دقة الوزن والكيل والعناية فى أثناء التنقية والتصفية .

ألماسية الليمون الشافة بالفاكهة « موز وعنب »

المقادير : مقدار من الألماسية الشافة (صفحة ٦٤٨)

إصبعان من الموز	من ١٠ : ١٥ حبة من العنب الأسود الكبير

الطريقة :

١ — يغسل العنب ويخفف وتقطع الوحدة نصفين وتنزع البذور باحتراس .
٢ — يقطع الموز حلقات رفيعة « قبل استعماله مباشرة »
٣ — يبلل قالب منقوش بالماء ويصب فيه قليل من الألماسية الشافية لارتفاع ٢ سم يترك القالب على الثلج حتى تجمد طبقة الماسية

٤ - يبلل العنب بقليل من الألماسية السائلة الباردة ويرص بحيث يكون الجزء غير المقطوع لأسفل ويترك العنب حتى يثبت .

٥ - يصب مقدار من الألماسية السائلة الباردة على طبقة العنب لارتفاع ٢ سم، وتترك هذه الطبقة حتى تجمد .

٦ - يرص اللوز على شكل دائرة حول القالب وتبل كل حلقة بالألماسية ، ثم تثبت بشرط أن تغطى كل حلقة نصف سابقتها . تترك حتى تجمد.

٧ - تكرر العملية حتى يمتلىء القالب بشرط أن تكون الطبقه الأخيرة من الألماسية .

٨ - تترك لتجمد ثم تقلب (ينظر صفحة ٦٥٠) وتقدم .

ألماسية الليمون الشافة بالكريز والموز

المقادير : كما فى الماسية الموز والعنب الشافة السابقة باستعمال الكريز بدلا من العنب .

الطريقة : تعمل كالألماسية الشافة بالموز والعنب .

ألماسية البرتقال الشافة بالموز والعنب الأسود

المقادير والطريقة : كألماسية الليمون الشافة بالموز والعنب باستعمال ألماسية برتقال شافة (صفحة ٦٥١) بدلا من ألماسية ليمون .

ألماسية البرتقال الشافة بالكريز والموز

الطريقة والمقادير : كألماسية الليمون الشافة بالكريز باستعمال ألماسية برتقال شافة بدلا من ألماسية الليمون .

ألماسية الليمون بالفاكهة المنوعة

المقادير :

½ مقدار ألماسية ليمون شافة (صفحة ٦٤٨)	إصبع موز أو ٦ قطع من الأناناس
عدد ٨ : ١٠ من الكريز أو العنب الأسود	عدد ١٠ وحدات من الفراولا الجالسة

الطريقة :

١ - ينزع نوى الكريز أو بذور العنب وتغسل الفراولا وتقطف .

٢- يقطع الموز حلقات والأناناس شرائح غليظة نوعاً .
٣ - تخلط الفاكهة بعضها ببعض مع الألماسية وتقلب فى قالب مبلل .
٤ - تترك حتى تجمد ثم تقدم فى صحن بلورى وتقدم .

ألماسية البرتقال الشافة بالفاكهة المنوعة

كألماسية الليمون الشافة بالفاكهة المنوعة باستعمال ألماسية برتقال شافة (صفحه ٦٥١) بدلا من ألماسيه ليمون .

الألماسية الشافة غير الحلوة « الجلاتينا » Aspic Jeli

ألماسية الدجاج « الدجاج بالجلاتينا »

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو بازلاء مسلوقة
دجاجة متوسطة مسلوقة ومقطعة قطعاً منتظمة متوسطة .
جزرتان من الأفرنجى مسلوقتان ومقطعتان
مقدار من الجلاتينا « الألماسية الشافة غير الحلوة » (صفحة ٦٤٨)
$\frac{1}{8}$ كيلو خيار أفرنجى رفيع مخلل

الطريقة:

١ - يؤتى بقالب مستطيل غير منقوش ويبلل بالماء البارد ويصب به طبقة من الجلاتينا وتترك حتى تجمد .

٢ - يثبت فوقها طبقة منظمة منسقة من البازلاء والخيار والجزر (يتبع فى تثبيتها نفس الطريقة التى اتبعت فى تثبيت الفاكهة فى قالب الألماسية بالفاكهة (صفحة ٦٥٠) ويليها طبقة من الجلاتينا .

٣ - تبل قطع الدجاج بالجلاتينا ثم الخضروات وهكذا حتى يمتلىء القلب على أن تكون الطبقة الأخيرة من الجلاتينا .

٤ - يترك القالب حتى يجمد ثم يقلب فى صحن مستطيل مفروش بخس السلاطة .

لحـــم بالجلاتينا

كالدجاج السابق بالجلاتينا باستعمال مقدار من لحم البتلو الناضج المقطع مكعبات
ملحوظة : يستعمل مرق سلق اللحم فى عمل الألماسية غير الحلوة .

قالب الجمبرى بالجلاتينا

المقادير :

مقدار من الجلاتينا « الألماسية الشافة غير الحلوة » (صفحة ٦٤٨)	١/٤ — ١/٢ كيلو جمبرى مسلوق ومقشور
بيضتان مسلوقتان ومقطعتان حلقات	عدد ٢ من خيار مخلل مقطع حلقات
	خس سلاطة

الطريقة:

١ — يؤتى بقالب مستطيل غير منقوش ويبلل بالماء .
٢ — نتبع الطريقة التى اتبعت فى عمل قالب الطيور (صفحة ٦٢٥) مع ملاحظة حسن التنسيق والترتيب بأشكال هندسية . يقلب القالب فى صحن مستطيل مفروش بخس السلاطة .

طبق الطيور بالألماسية « الجلاتينا »

المقادير :

طيور مسلوقة	مقدار من الألماسية الشافة غير الحلوة (صفحة ٦٤٨)
١ — زوج حمام أو	١/٨ كيلو جزر وخيار مخلل
٢ — دجاجة متوسطة أو	١/٤ كيلو بازلاء مسلوقة
٣ — زوجان من سمان أو	بيضة مسلوقة
٤ — بقايا ديك رومى أو بط أو أوز	

الطريقة:

١ — يحتفظ بالبيض وبقليل من الجزر والخيار والبازلاء للتجميل .
٢ — تخلط جميع المقادير وتمزج بنصف مقدار الالماسية وتوضع فى الصحن وتترك

حتى تجمد . يصب على السطح طبقة من الألماسية حتى يتساوى تماماً .

٣ — تجمل طبقة الألماسية بالبيض والبازلاء والمخللات بذوق سليم وذلك ببلها بالألماسية السائلة الباردة ثم تثبيتها وتترك حتى تجمد .

٤ — يصب فوقها باقى الألماسية وتترك حتى تجمد الطبقة . ثم يقدم الطبق .

فطيرات الحمام بالجلاتينا

المقادير :

عدد ٦ من الفطيرات البسيطة الناضجة (صفحة ٥٢٣)	عدد ٦ من الخيار الأفرنجى المخلل
زوج حمام مسلوق	½ مقدار من الجلاتينا ، الألماسية الشافة غير الحلوة صفحة ٦٤٨ ،
قليل من المقدونس	خس سلاطة مفرى رفيعا

الطريقة :

١ — يقطع لحم الحمام مكعبات ويخلط بالخيار المقطع ونصف مقدار الجلاتينا .

٢ — يوضع اللحم فى الفطيرات بشكل هرمى ويترك حتى يجمد .

٣ — يغطى سطح اللحم بطبقة من الجلاتينا الشافة وتترك حتى تجمد .

٤ — يوضع بوسط كل فطيرة عرق رفيع من المقدونس .

٥ — ترص الفطيرات فى صحن وبوسطها الخس المفرى .

دجاج مثلج بالمايونيز

المقادير : صدر دجاجتين مسلوقة باردتين ، ½ كوب من الجلاتينا (ص ٦٤٨) ½١ كوب من صلصة المايونيز (صفحة ٨٥) .

للتجميل : ملعقتان كبيرتان من بازلاء مسلوقة ، جزرة مقطعة على حسب الرغبة ½ كوب ألماسية غير حلوة مفرية غليظا ـ مقدار من الكامخ الروسى (صفحة ٣٧٥)

الطريقة :

١ — يزال جلد وعظم الصدر ويقطع اللحم بنظام قطعا مناسبة متساوية بقدر الإمكان

٢ — تذاب الألماسية غير الحلوة وتترك حتى تبرد بشرط ألا تجمد ثم تضاف للمايونيز

ويقلب الخليط جيداً . ترص قطع صدر الدجاج عـلى قاعدة سلك أو منخل ويوضع أسفلها طبق .

٣ — تصب الصلصة على قطع الدجاج (بملعقة شوربة كبيرة) لتغطيتها وتترك حتى تقرب من التجمد .

٤ — يجمل سطح القطع بالجزر المقطع رفيعا والبازلاء تجميلا بسيطاً وتترك حتى تجمد تماماً .

٥ — يصب على السطح المجمل قليل من الألماسية غير الحلوة وتترك القطع حتى تجمد طبقة الألماسية .

٦ — ترص القطع على سلطة روسية فى صحن بلور وحولها الألماسية المفرية غليظاً .

لحم مثلج بصلصة الطماطم

المقادير : ½ كيلو كستليتة ضأن ، كوب صلصة الطماطم بالجيلى (صفحة ٩٠) قليل من الماء ، ملح ، فلفل أبيض .

للتجميل : ملعقتان كبيرتان من بازلاء مسلوقة ، جزرة أفرنجية مسلوقة مقطعة على حسب الرغبة ، شرائح رقيقة من خيار مخلل ½ كوب من الألماسية غير الحلوة (ص ٦٤٨) كامخ صيفى (ص ٢٧٧) .

الطريقة :

١ — يغسل اللحم ويتبل بالملح .

٢ — توضع فى اناء على نار هادئة حتى تشرب عصارتها ثم يضاف إليها الماء تدريجاً بكميات قليلة حتى تنضج . ترفع القطع وينزع الدهن الزائد .

٣ — ترص على مسطح وتغطى بطبقة نسيج ثم يوضع عليها ثقل وتترك حتى تبرد وتأخذ شكلا منتظما .

٤ — ترص قطع اللحم على قاعدة سلك أو منخل ويوضع أسفلها طبق .

٥ — تصب صلصة الطماطم بالجيلى ببطء على قطع الـكستليته (بملعقة كبيرة) لتغطيتها وتترك حتى تقرب من التجمد .

٦ — يجمل سطح القطع بالجزر المقطع أشكال زخرفية رفيعة والبازلاء وشرائح الخيار

تجميلا بسيطا وبذوق سليم وذلك ببلها بالألماسية الباردة ثم تنبيتها .

٧ — تترك حتى تجمد ثم يصب على السطح المجمل قليل من الألماسية غير الحلوة وتترك القطع حتى تجمد طبقة الألماسية .

٨ — يرتب الكامخ الصينى فى طبق مستطيل ، مع ملاحظة تناسق ألوان مكوناته .

٩ — ترص القطع على السلطه وتقدم .

بيض بالجلاتينا (رقم ١)

المقادير :

مقدار من الجلاتينا (صفحة ٦٤٨)	ملعقتان كبيرتان من بازلاء مسلوقة
عدد ٦ : ٧ بيضات مسلوقة جامداً	جزرتان مسلوقتان

للتقديم سلطة خس متبلة بقليل من الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) .

الطريقة :

١ — يبل بالماء عدد ٦ : ٨ من القالب الصغيرة غير المنقوشة ثم يغطى القاع والجوانب بطبقة رفيعة من الجيلاتينا وتترك حتى تجمد على الثلج .

٢ — يقطع الجزر أشكالا زخرفية على حسب الذوق ، تبل قطع الجزر والبازلاء بقليل من الجلاتينا السائلة الباردة وتثبت على القاع فوق الطبقة المتجمدة لتكوين شكل زخرفى ثم يترك حتى يجمد . يصب مقدار قليل من الجلاتينا فوق الشكل الزخرفى ويترك حتى يجمد .

٣ — يقطع البيض المسلوق حلقات أو أرباعا بالطول وترص فوق طبقة الجلاتينا ويملأ القالب بالجلاتينا ويترك حتى يجمد . تقلب القوالب على فرشة الخس المتبل

بيض بالجلاتينا (رقم٢)

المقادير : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً ، مقدار من الجلاتينا (صفحه ٦٤٨) .

خيار رفيع مخلل ، قليل الخس .

الطريقة : ١ — يبل عدد ٦ من قوالب الداريول بالماء ثم يوضع مقدار من الألماسية لإرتفاع ½ سم وتترك حتى تجمد .

٢ - يقطع الخيار المخلل قطعاً تبعاً للذوق ويتبل بالألماسية السائلة الباردة ويثبت فى القوالب فوق طبقة الألماسية بشكل زخرفى بسيط ويترك حتى يجمد .
٣ - تصب فوق الخيار طبقة من الجلاتينا سمك ½ سم وتترك حتى تجمد .
٤ - يقطع جزء رفيع من الجهة العريضة للبيضة حتى ترتكز بسهولة .
٥ - تبل هذه الجهة بالجلاتينا الباردة السائلة وتركز كل بيضة فى قالب وتترك حتى تثبت . يملأ الفراغ حول البيضة بالجلاتينا السائلة الباردة وتترك القوالب حتى تجمد
٦ - تقلب فى صحن ويرش حولها الخس المقطع رفيعاً مثل الشعر .

الماسية اللبن البسيط

وهى النوع البسيط من الألماسية غير الشافة سهلة الصنع .
وتعمل من سوائل مختلفة كالماء . عصير الفاكهة . اللبن . البيض . المرق . ألخ .
وتختلف نسبة الجيلاتين المستعملة تبعاً لاختلاف سمك السائل المستعمل .
وتتراوح بين ١ - ٣٠ جرام لكل ملء ٢ كوب سائل .

طريقة عملها :

١ - يذاب الجيلاتين فى قليل من السائل أو الماء .
٢ - تضاف بقية المقادير وتقلب على نار هادئة ، تصفى إذا كانت بحالة سائلة .
٣ - تترك حتى تبرد ، تصب فى قالب مبلل بالماء وتترك حتى تجمد .
٤ - تقلب فى صحن معد وتزركش .

ألماسية اللبن البسيط

المقادير:

½ كيلو لبن	٢-٣ ملاعق كبيرة ماء
٢٠ جرام جيلاتين	سكر للتحلية . فانيليا

الطريقة:

١ - يقطع الجيلاتين وينقع فى مقدار من الماء مدة ٥ - ١٠ دقائق ، ثم يذاب على نار هادئة مع التقليب .

٢ — يضاف الجيلاتين المذاب للبن المغلى ويقلب جيداً ، ثم يحلى بالسكر وتضاف إليه الفانيليا ويترك حتى يبرد بشرط ألا يجمد .

٣ — يصفى الخليط فى قالب مبلل جيـــداً بالماء ويترك فى مكان بارد أو على الثلج حتى يجمد .

٤ — يقلب كما فى الألماسية الشافة (صفحة ٦٥٠) وتجمل بالفستق المقرى والكريز أو على حسب الرغبة .

ملحوظة : يمكن تلوين الخليط السائل بقليل من اللون الأحمر أو الأخضر إذا أريد .

الماسية اللبن بروح القهوة

كالماسية اللبن السابقة بإضافة ملعقة حلو من روح قهوة أو ملعقة كبيرة من القهوة المركزة المصفاة بشرط ألا يزيد مقدار الخليط (لبن وقهوة) عن ٢ كوب .

ألماسية اللبن بالشيكولاتة

كألماسية اللبن بإذابة ٢٠ — ٣٠ جرام شيكولاتة فى اللبن على نار هادئة قبل إضافة بقية المقادير .

ألماسية اللبن بالكاكاو

كألماسية اللبن بإذابه ١٠ — ٢٠ جرام كاكاو فى اللبن على نار هادئة قبـــل إضافة بقية المقادير .

ألماسية اللبن باللــــوز

المقادير :

ملء كوب لبن	٦ ملاعق كبـــيرة مسطحة لوز مطحون — ١٠ جرام جيلاتين	ملعقتان كبيرتان من سكر ناعم
بياض بيضتين		$\frac{1}{8}$ كيلو كريمة « للتجميل »

الطريقة :

١ — يذاب الجيلاتين فى قليل من الماء على نار هادئة ثم يضاف اللبن .

٢ — يضاف السكر واللوز المطحون وبياض البيض المخفوق جيداً .

٣ — يقلب الخليط بخفة ثم يصب فى قالب مبلل ويترك حتى يجمد .
٤ — تقلب وتجمل بالكريمة والكريز .

ألماسية القهوة بعينى الجمل

المقادير :

½ كيلو لبن
حوالى ٢٠ جرام تتقال (جيلاتين)
ملعقة حلو قهوة
½ ملعقة شاى فانيليا
½ فنجان شاى صغير من عين جمل مفرى
¼ فنجان شاى زنجبيل مسكر مفرى
٣ بيضات
٣ ملاعق كبيرة من سكر ناعم

الطريقة :

١ — يذاب التتقال فى قليل من الماء على نار هادئة . يغلى اللبن ويحلى بالسكر .
٢ — يخفق مع البيض و يضاف للبن ، ثم تضاف روح القهوة ويقلب الجميع جيداً .
٣ — يضاف التتقال الذائب والفانيليا للخليط السابق و تمزج جيداً ثم تترك لتبرد قليلا
٤ — يخفق بياض البيض جيداً ويضاف للخليط السابق ثم عين الجمل والزنجبيل ويقلب الجميع . يصب الخليط فى قالب مبلل ويترك حتى يجمد ثم يقلب كما فى الألماسية (صفحة ٦٥٩) .

ألماسية بالكستردة

المقادير :

½ كيلو لبن ، ٣ بيضات
١٠ جرام جيلاتين ، سكر للتحلية ، فانيليا

الطريقة :

١ — تعمل كستردة مغلية بمقدار اللبن ومح البيض والسكر والفانيليا (ينظر صفحة ٦٣٨) يذاب الجيلاتين فى قليل من الماء ويضاف للكستردة ويقلب معها جيداً
٢ — يخفق بياض البيض حتى يجمد ويقلب بخفة مع الخليط ويترك حتى يبرد .
٣ — تصب فى قالب مبلل وتترك حتى تجمد ـ تقلب وتجمل وتقدم (ص ٦٥٠) .

٣ — يقلب الخليط بخفة ثم يصب فى قالب مبلل ويترك حتى يجمد .
٤ — تقلب وتجمل بالكريمة والكريز .

ألماسية القهوة بعينى الجمل

المقادير :

½ كيلو لبن	½ فنجان شاى صغير من عين جمل مفرى
حوالى ٢٠ جرام تتقال (جيلاتين)	¼ فنجان شاى زنجبيل مسكر مفرى
ملعقة حلو قهوة	٣ بيضات
½ ملعقة شاى فانيليا	٣ ملاعق كبيرة من سكر ناعم

الطريقة :

١ — يذاب التتقال فى قليل من الماء على نار هادئة . يغلى اللبن ويحلى بالسكر .
٢ — يخفق مع البيض ويضاف للبن ، ثم تضاف روح القهوة ويقلب الجميع جيداً .
٣ — يضاف التتقال الذائب والفانيليا للخليط السابق وتمزج جيداً ثم تترك لتبرد قليلا
٤ — يخفق بياض البيض جيداً ويضاف للخليط السابق ثم عين الجمل والزنجبيل ويقلب الجميع . يصب الخليط فى قالب مبلل ويترك حتى يجمد ثم يقلب كما فى الألماسية (صفحة ٦٥٩) .

ألماسية بالكستردة

المقادير :

½ كيلو لبن ، ٣ بيضات	١٠ جرام جيلاتين ، سكر للتحلية ، فانيليا

الطريقة :

١ — تعمل كستردة مغلية بمقدار اللبن ومح البيض والسكر والفانيليا (ينظر صفحة ٦٣٨) يذاب الجيلاتين فى قليل من الماء ويضاف للكستردة ويقلب معها جيداً
٢ — يخفق بياض البيض حتى يجمد ويقلب بخفة مع الخليط ويترك حتى يبرد .
٣ — تصب فى قالب مبلل وتترك حتى تجمد ـ تقلب وتجمل وتقدم (ص ٦٥٠) .

ألماسية الكستردة بجوز الهند

المقادير :

كوب كستردة مغلية (صفحة ٦٢٨)	ملعقة كبيرة من مبشور جوز الهند
١٠ جرام جيلاتين مذابا فى ملعقتين ماء	كريمة وأنجليكا للتجميل

الطريقة :

١ — يضاف جوز الهند للكستردة المغلية .
٢ — يذاب الجيلاتين ويضاف للخليط ويقلب معه جيداً .
٣ — تصب فى قالب مبلل ويترك ليتجمد . تقلب وتجمل بالكريمة والإنيجليكا

ألماسية اللبن الراقية

المقادير :

½ كوب لبن	½ ملعقة شاى فانيليا	٢ — ٣ ملاعق كبيرة من الماء
½ كوب كريمة	٢٠ جرام جيلاتين	سكر للتحلية (ملء ملعقة)

الطريقة :

١ — تخفق الكريمة حتى تغلظ نوعاً ثم يضاف إليها اللبن البارد ويحلى الخليط بالسكر
ملحوظة : يمكن تلوينها بألوان خفيفة كالوردى والفستقى الفاتح .

ألماسية اللبن الراقية بالقهوة

المقادير والطريقة : كألماسية اللبن الراقية السابقة بإضافة ملعقة روح قهوة للبن بشرط ألا يزيد مقدار خليط اللبن (لبن + روح القهوة عن ١½ كوب) تتمم وتقلب كما فى ألماسية اللبن الراقية السابقة .

ألماسية اللبن الراقية بالشيكولاتة

المقادير والطريقة :

كألماسية اللبن الراقية بإذابة ٢ — ٣ ملاعق كبيرة شيكولاتة فى مقدار اللبن على

نار هادئة ، ويترك الخليط حتى يبرد تماماً قبل إضافة السكريمة المخفوقة . تتمم وتقلب كألماسية اللابن (صفحة ٦٥٧) .

الألماسية العادية بعصير الفاكهة

ألماسية الليمون

المقادير : ملء ٢ كوب سائل مكون من : ٣ ملاعق كبيرة من عصير ليمون وماء . سكر مكنة للتحلية (⅛ كيلو) — ٢٠ جرام جيلاتين .

الطريقة :

١ – يغسل الليمون ويجفف ثم يكحت قشرة بقطع سكر المكنة .
٢ – يوضع السكر والماء والجيلاتين المقطع فى إناء ويوضع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر والجلاتين .
٣ – يضاف عصير الليمون للخليط جيداً ثم يترك حتى يبرد قليلا « دافىء » .
٤ – يصفى الخليط فى قالب مبلل جيداً بالماء ويترك حتى يجمد .
٥ – تقلب (كما فى ص فى ٦٥٠) فى صحن بلور ويمكن تجميلها بالفستق المفرى .

ألماسية البرتقال

المقادير : ٢ كوب سائل مكون من :

كوب عصير برتقال وكوب ماء أو
١½ كوب عصير برتقال ½ كوب ماء

٢٠ جرام جيلاتين
سكر مكنة للتحلية (٢ – ٤ ملاعق)

الطريقة :

١ – يغسل البرتقال ويجفف ثم يكحت قشرة بقطع السكر
٢ – يقطع الجيلاتين ويوضع فى إناء مع الماء والسكر، ويوضع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب ويضاف عصير البرتقال ويقلب الخليط ويترك حتى يبرد بشرط ألا يجمد
٣ – يصفى فى قالب مبلل ويترك حتى يجمد .
٤ – تقلب الألماسية فى صحن بلورى وقد تجمل بالفستق المفرى

الماسية الفراولة

المقادير :

ملء ٢ كوب سائل مكون من
كوب عصير فراولا و ½ كوب ماء
أو ½ ١ كوب عصير فراولا و ½ كوب ماء

٢٠ جرام جيلاتين
سكر سنترفيش للتحلية (ملء ٣-٤ ملاعق)
قليل من اللون الأحمر

الطريقة :

١ — تغسل الفراولا عدة مرات ثم تقطف ويضاف إليها مقدار السكر على هيئة طبقات متبادلة مع الفراولا ، وتترك مدة ساعة .
٢ — توضع الفراولا والسكر فى قطعة نسيج وتعصر لاستخراج العصير ثم يكيل .
٣ — يقطع الجيلاتين ويذاب فى مقدار الماء على نار هادئة ثم يضاف لعصير الفراولا ويقلب جيداً ويعاد تحلية الخليط ويلون إذا إحتاج الأمر .
٤ — تصفى الألماسية وتصب فى قالب مبلل وتترك حتى تجمد .
٥ — تقلب فى طبق بلور ، وتجمل بوحدات الفراولا ، ويمكن تجميل هذه الوحدات بوردات من الكريمة .

الماسية المانجو

المقادير :

ملء ٢ كوب سائل مكون من :
كوب عصير مانجو وكوب ماء أو
½ كوب عصير مانجو ½ ١ كوب ماء

سكر سنترفيش للتحلية (٢ : ٣) ملاعق
٢٠ جرام جيلاتين

الطريقة:

١ — تغسل المانجو وتجفف وتشق الواحدة نصفين وتملأ بالسكر ، ثم يطبق النصفان على بعضها ثانيا وتترك حوالى ساعة . ينزع الجزء اللحمى بملعقة .
٢ — يدعك اللحم والسكر جيداً حتى يذوب السكر تماما .

٣ — يوضع الخليط فى شاشة ويستخرج العصير ويكيل .
٤ — تقطع الجيلاتين وتذاب فى مقدار من الماء على نار هادئة ، ثم تضاف لعصير المانجو ويعاد تحلية الألماسية إذا احتاج الأمر . تصفى الألماسية وتصب فى قالب مبلل وتترك حتى تجمد .
٥ — تقلب فى طبق بلور وتقدم ، وقد تجمل بالفستق المقرى .

الماسية التفاح

المقادير :

مل‍ء ٢ كوب سائل مكون من :	ملعقة شاى عصير ليمون
٣ ملاعق كبيرة ماء عصير تفاح	قليل من اللون الأحمر
٢٠ جرام جيلاتين ، سكر للتحلية	

الطريقة :

١ — يقطع الجيلاتين وتنقع فى الماء وتترك ـ ويغسل التفاح ويجفف ويبشر بالمبشرة ثم يوضع التفاح المبشور فى شاشة ويعصر جيداً لاستخراج العصير .
٢ — يذاب الجيلاتين على نار هادئة ثم يضاف لعصير التفاح ويحلى بالسكر ويضاف إليه عصير الليمون وتلون خفيفاً .
٣ — تصفى الألماسية فى قالب مبلل وتترك حتى تجمد ، تقلب فى طبق بلور وتقدم .
ملحوظة : هذه الألماسية تعتبر من أحسن الأصناف الملائمة للمرضى .

الماسية العنب الأسود

المقادير :

مل‍ء ٢ كوب سائل مكون من :

١½ كوب عصير عنب ، ½ كوب ماء أو كوب عصير عنب ، كوب ماء	٢٠ جرام جيلاتين ، قليل من السكر للتحلية قليل من اللون الأحمر

الطريقة :

١ — يعصر العنب ويصفى ويكيل ، تقطع الجيلاتين وتذاب فى مقدار الماء وتضاف لعصير العنب .

٢ — تحلى الالماسية على حسب الرغبة ويضاف إليها قليل من اللون الأحمر وقد يستغنى عنه تبعاً للون العنب المستعمل . تصفى الألماسية فى قالب مبلل بالماء وتترك حتى تجمد .

٣ — تقلب فى صحن بلور وتجمل بحلقة من وحدات العنب المنزوعة بذوره باحتراس .

الماسية العنب الأبيض

كالماسية العنب الأسود إلا أن الألماسية تلون خفيفاً باللون الأخضر وتجمل بحلقة من العنب النباتى أو العنب المنزوعة بذوره .

الألماسية بالفاكهة

ألماسية الليمون بالعنب الأسود والموز

المقادير : مقدار من ألماسية الليمون العادية (صفحة ٦٦١) ، من ١٠ : ١٥ حبة من العنب الأسود . موزتان .

الطريقة : تعمل كألماسية الليمون الشافة بالعنب والموز (ص ٦٥٠) .

الماسية الفراولا بالموز والفراولا

المقادير : مقدار من ألماسية الفراولا العادية (ص٦٦٢)، موزتان، وحدات من الفراولا

الطريقة : تعمل كألماسية الليمون السابقة باستعمال ألماسية الفراولا ووحدات الفراولا وحلقات الموز .

الماسية العنب الأسود بالكريز والموز

المقادير والطريقة : كألماسية الليمون بالعنب والموز باستعمال الآتى :

ألماسية العنب الأسود (ص ٦٦٤) ، أنصاف الكريز بدلا من العنب الأسود، حلقات الموز .

الماسية العنب الأبيض بالموز والعنب الاسود

كالماسية الليمون بالعنب والموز باستعمال ألماسية العنب الأبيض .

الماسية الليمون بالفاكهة المنوعة

المقادير :

مقدار من ألماسية ليمون بسيطة (ص ٦٦١)	عدد ١ من الموز أو ٦ قطع من الأناناس
عدد ٨ من الكريز أو العنب	عدد ١٠ من الفراولا

الطريقة :

١ - ينزع نوى الكريز أو بذور العنب .
٢ - يقطع الموز حلقات والأناناس شرائح غليظة نوعاً . وتغسل الفراولا وتقطف .
٣ - تخلط الفاكهة بعضها ببعض مع الألماسية وتصب فى قالب مبلل وتترك حتى تجمد .
٤ - تقلب فى صحن بلور وتقدم .

الماسية القراصيا

المقادير :

½ كيلو قراصيا ، ملء ٢ كوب ماء	سكر للتحلية « ملعقتان كبيرتان »
ملعقة حلو عصير الليمون	قليل من اللون الأحمر ، جيلاتين

الطريقة :

١ - تغسل القراصيا وتنقع فى مقدار الماء مدة ١٢ ساعة .
٢ - يضاف السكر وتوضع على نار هادئة حتى تنضج وتنهرى ثم تترك حتى تبرد .
٣ - ينزع النوى وتصفى بمنخل سلك ويضاف إليها عصير الليمون وقليل من اللون الاحمر ويعاد تحليتها . تكيل ويضاف الجيلاتين من ١٠ - ١٥ جرام جيلاتين لكل ٢ كوب قراصيا مصفاة على حسب ثخانتها .
٤ - تذاب الجيلاتين فى قليل من الماء على نار هادئة وتضاف للفاكهة المصفاة وتقلب

جيداً . تصب فى قالب مبلل بالماء وتترك حتى تجمد .

٥ — تقلب وتجمل بالكريمة المخفوفة ووحدات للقراصيا الناضجة

الماسية الوشنة

كالماسية القراصيا السابقة ، باستعمال ٢٠ جرام جيلاتين لكل ٢ كوب وشنة مصفاة وزيادة مقدار سكر التحلية .

الماسية قمر الدين

المقادير :

⅛ كيلو قمر الدين ملء كوب ماء للنقع .	أقل قليلا من ٢٠ جرام جيلاتين
سكر للتحلية (٢ - ملاعق)	ملعقة زبيب بناتى وملعقة صنوبر

الطريقة :

١ — يقطع قمر الدين وينقع فى مقدار الماء مدة ساعة على الاقل ثم يصفى بمنخل سلك ويكيل ويكمل بالماء لمقدار ١½ كوب .

٢ — يقطع الجيلاتين ويضاف السكر ومقدار ½ كوب من الماء وتوضع على نار هادئة حتى يذوب الجميع . يضاف الخليط لقمر الدين ويعاد تحليته إذا احتاج الامر .

٤ — يخلط الزبيب والصنوبر بالماسية قمر الدين وتقلب آنا فآنا حتى تبدأ فى التجمد

٤ — تصب فى قالب مبلل حتى تجمد .

٥ — تقلب فى صحن بلور وتجمل باللوز أو البندق المقرى .

قالب الجلاتينا بالدجاج

مثل الالماسية الشافة بالدجاج (جلاتينا بالدجاج صفحة ٦٥٢) باستعمال مقدار من الالماسيه العادية بالمرق الآتية :

الالماسية العادية بالمرق (جلاتينا)

المقادير :

٢ كوب مرق ، ٣٠ جرام جيلاتين ، ملح وفلفل أبيض .

الطريقة :

١ — يقطع الجيلاتين ويذاب فى مقدار من المرق على نار هادئة وتتبل بالملح والفلفل
٢ — تصفى وتترك حتى تبرد بشرط ألا تجمد وتستعمل بدلا من الألماسية الشافة .

قالب الجلاتينا باللحم

مثل قالب جلاتينا الدجاج ، باستعمال اللحم البتلو الناضج المقطع مكعبات بدلا من لحم الدجاج (ص ٦٥٢) واستعمال الألماسية العادية بالمرق (ص٦٦٦) .

الكريمة Creams

يطلق هذا الاسم على أنواع الحلوى المستعمل فيها الكريمة اللبانى ، ويجب أن تكون الكريمة طازجة خالية من أثر اللبن . وتنقسم الكريمة ثلاثة أقسام .

أولا — الأنواع المكونة من الكريمة فقط : وتعمل من الكريمة المخفوقة المحلاة بالسكر والمضاف إليها الفاكهة المطلوبة والجيلاتين .

ثانيا — الكريمة بالفاكهة : ويعمل من الفاكهة المصفاة والكريمة والجيلاتين .

ثالثا — الكريمة بالكسترده : وتعمل من الكستردة والكريمة والجلاتين .

أولا الأنواع المكونة من الكريمة

وهى من الأنواع الدسمة جدا ، وقلما تستعمل كحلوى بمفردها ، وغالباً تستعمل للحشو فى عمل أصناف متنوعة مثل الشارلوت روس، أو يخفف طعمها الدسم بعمل طبقات متبادلة من الكريمة والألماسية الشافة أو بتغطية القالب بطبقة من الألماسية قبل وضع الكريمة.

كريمة الفانيليا Vanilla Cream

المقادير :

½ كيلو كريمة	أقل من ٢٠ جرام جيلاتين تذاب فى ٣
½ ملعقة شاى فانيليا ، سكر للتحلية	ملاعق ماء كبيرة

الطريقة :

(أ) تخفق الكريمة حتى يغلظ قوامها ، ويتبع فى ذلك الآتى :

١ — يستعمل أوان نظيفة جافة باردة . تبرد الكريمة قبل خفقها .

٢ — تستعمل الشوكة للخفق إذا كان المقدار بسيطاً وإلا استعمل المضرب .

٣ — يضرب بقوة فى المبدأ وكلما غلظت الكريمة أبطىء فى الضرب خوفا من تجمدها .

(ب) يذاب الجيلاتين فى الماء ويضاف الكريمة المخفوقة ببطء مع التقليب المستمر .

(ح) يضاف السكر ومواد النكهة (لأن إضافة هذه المواد الكريمة قبل خفقها تفككها) ويقلب الخليط حتى يبدأ فى التجمد .

(د) يصب الخليط فى قالب مبلل بالماء البارد وتترك ليجمد ثم يقلب كما فى الألماسية .

ملحوظة : يمكن تلوين الكريمة بقليل من اللون الوردى أو الفستق الفاتح .

كريمة الفانيليا بالمكسرات

المقادير :

مقدار من كريمة الفانيليا (صفحة ٦٦٧) ٥٠ جرام فستق مقشور مفرى غليظا

الطريقة :

تعمل ككريمة الفانيليا ويضاف إليها الفستق المفرى وتصب فى القالب المبلل بالماء وتترك حتى تجمد وتقلب وتقدم .

كريمة الفانيليا بالفواكه المسكرة

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة مسطحة لارنج وكريز مسكر مفرى أو مقطع شرائح رفيعة ، أو ٥٠ جرام زنجبيل مسكر مقطع شرائح رفيعة ، مقدار من كريمة الفانيليا (ص ٦٦٧) .

الطريقة :

١ — تعمل ككريمة الفانيليا السابقة بإضافة الفاكهة الكريمة وتقليبها حتى تبدأ فى التجمد .

٢ — تصب فى قالب مبلل وتترك حتى تجمد . تقلب وتقدم .

كريمة الفانيليا بالفواكه الطازجة

الكريمة بالأناناس

المقادير :

مقدار من كريمة الفانيليا (صفحة ٦٦٧) | ماء ٢–٣ ملاعق أناناس مقطع مكعبات صغيرة

الطريقة :

١ — يعصر الأناناس قليلا ويقطع مكعبات صغيرة ويجفف ، ثم يضاف لكريمة الفانيليا .

٢ — يقلب الخليط ويصب فى قالب مبلل بالماء ويترك حتى تجمد ، ثم يقلب ويجمل بالفستق

الكريمه بالفراولا

المقادير :

مقدار من كريمة الفانيليا (صفحة ٦٦٧) — ١/٨ كيلو فراولا

الطريقة :

١ — تغسل الفراولا وتقطف وتجفف . تضاف الكريمة الفانيليا وتقلب معها بخفة حتى تبدأ فى التجمد .

٢ — تصب فى قالب مبلل وتترك حتى تجمد .

٣ — تقلب وتجمل بوحدات الفراولا وبوردات من الكريمة المخفوقة .

كريمة القهوة

المقادير : كمقادير كريمة الفانيليا (ص٦٦٧) بزيادة مقدار ملعقة حلو أو ملعقة كبيرة من روح القهوة .

الطريقة : تعمل ككريمة الفانيليا السابقة وتصب فى قالب فخار أو صينى أو ألمنيوم ، ويستغنى

عن استعمال القوالب الصفيح . تترك حتى تجمد ثم تقلب . وتجمل بقايل من اللوز المفرى .

كريمة القهوة باللوز

المقادير : مقدار من كريمة القهوة السابقة ، ٤ ـ ملاعق مسطحة لوز محمص مفرى غليظا .

الطريقة : تعمل ككريمة الفانيليا بإضافة اللوز المحمص .

قالب الكريمة بالالماسية

المقادير : مقدار من كريمة الفانيليا (ص٦٦٧) ½ مقدار من الألماسية الشافة (ص ٦٤٨)

الطريقة :

١ — يبلل قالب بالماء البارد وتصب فيه الألماسيه مع الاحتفاظ بربع المقدار للتجميل

٢ — يوضع القالب على الثلج ويحرك ببطء لتغطيه قاعه وجوانبه بطبقه من الألماسيه . ويترك حتى يجمد تماماً .

٣ — يصب خليط الكريمة (عندما يبدأ فى التجمد) فى القالب المبطن بالألماسية ويترك فى الثلج أو فى ثلاجة حتى يجمد تماما . يقلب فى صحن بلور كما فى الألماسية (صفحة ٦٥٠) .

٤ — يفرى باقى مقدار الألماسية فرياً غليظاً ويجمل به القالب .

الكريمة بطبقات الالماسية

المقادير : لكل ½ كيلو من كريمة الفانيليا (صفحة ٦٦٧) ملونة باللون الوردى أو الفستقى الفاتح ½ مقدار الماسية شافه (صفحه ٦٤٨) .

الطريقة :

١ — يبلل قالب بالماء البارد وتصب به الطبقه من الألماسيه لارتفاع ٣سم وتترك حتى تجمد . يصب فوق الطبقه المتجمدة مقدار ملعقتين من الألماسيه الشافه الباردة ثم يصب فوقها مقدار من كريمه الفانيليا لارتفاع ٣سم ويترك القالب فوق الثلج حتى تجمد طبقه الكريمه .

٢ – يوضع مقدار من الألماسية الشافة لارتفاع ٢ سم ويترك حتى يجمد .
٣ – يصب مقدار ٣ ملاعق من الألماسية الشافة ويصب فوقها مقدار من كريمة الفانيليا لارتفاع ٣ سم ويترك القالب حتى يجمد .
٤ – يقلب القالب فى صحن بلور ويجمل بالألماسية الشافة المفرية غليظاً .

ثانيا ـ السكريمه بالفاكهة

المقدار الأساسى :

كوب فاكهة مصفاة	أقل من ٢٠ جرام جيلاتين مذابة فى ٣ ملاعق كبيرة ماء
كوب كريمة لبان	

الطريقة :

١ – تصفى الفاكهة بدون طهى كما فى الفراولا ، أو تطهى مع قليل من الماء ثم تصفى كما فى المشمش والخوخ : تخفق السكريمة حتى يغلظ قوامها نوعا وتضاف إليها الفاكهة المصفاة .
٢ – تحلى بالسكر الناعم على حسب الرغبة .
٣ – تضاف الجيلاتين المذابة ويقلب الخليط بسرعة ثم يستمر فى التقليب ببطء حتى يبدأ فى التجمد (وقد تختبر ذلك بوضع ملعقة بها قليل من الخليط فوق الثلج) .
٤ – تصب فى قالب مبلل بالماء البارد وتترك حتى تجمد ، تقلب كما فى الألماسية (صفحة ٦٥٠) . ٥ – تجمل على حسب نوعها .

ملحوظة قد يزاد مقدار الفاكهة المصفاة على المقدار الأساسى وبذا تقل كمية السكريمة ويجب ملاحظة حفظ نسبة السائل لكمية الجيلاتين المقررة .

السكريمة بالفراولا

المقادير :

كوب فراولا مصفاة	٢٠ جرام جيلاتين مذابة فى ٣ ملاعق ماء كبيرة
كوب كريمة لباني ، سكر التحلية	

الطريقة :

١ - تغسل الفراولا (½ كيلو) وتقطف وتجفف قليلا ثم تصفى بمصفاة ضيقة الثقوب أو منخل شعر أو خلال شاشة ويكيل الناتج .
٢ - تخفق الكريمة حتى تغلظ نوعاً وتتم كما فى الكريمة بالفاكهة (صفحة ٦٧١)
٣ - تقلب كما فى الألماسية وتجمل بوحدات الفراولا والكريمة المخفوقة .

الكريمة بالمشمش

المقادير :

كوب مشمش مسلوق مصفى	كوب كريمة ، سكر للتحلية
½ ملعقة شاى عصير ليمون	٢٠ جرام جيلاتين مذابة فى ٣ ملاعق ماء كبيرة

الطريقة

١ - يغسل المشمش وينزع النوى ثم يطهى مع قليل من الماء حتى ينهرى .
٢ - يصفى بمنخل شعر أو مصفاة ضيقة الثقوب ويكيل ويضاف إليه عصير الليمون
٣ - تتم بطريقة الكريمة بالفاكهة (صفحة ٦٧١) تصب فى قالب مبلل وتترك حتى تجمد .
٤ - تقلب وتجمل بأنصاف المشمش وبردات من الكريمة المخفوقة والفستق المفرى

الكريمة بالخوخ

كالكريمة بالمشمش ، باستعمال الخوخ بدلا من المشمش .

ثالثا - الكريمة الكستردة

ويدخل تحت هذا القسم كثير من أنواع الكريمة ، مثل الكستردة بالشيكولاتة أو القهوة أو الكريمات بالفاكهة التى يصعب تصفيتها ، كالكريز والأناناس والموز والتين والزنجبيل المسكر .

كريمة بالكستردة بالفانيليا

المقادير :

كوب كستردة مغلية (ص ٦٣٨)	أقل من ٢٠ جرام جيلاتين مذابة فى ٣ ملاعق
كوب كريمة أو	كبيرة من الماء
١ ½ كوب كستردة مغلية و ½ كوب كريمة	سكر للتحلية ، قليل من الفانيليا

الطريقة :

١ ـ تعمل كسترة مغلية (ينظر باب الكستردة صفحة ٦٣٨) .
٢ ـ تترك الكستردة لتبرد تماماً ثم يضاف إليها الكريمة المخفوقة نوعاً .
٣ ـ تحلى بالسكر ـ يذاب الجيلاتين فى كمية الماء البارد ويضاف للخليط مع التقليب .
٤ ـ يقلب الخليط على الثلج أو الماء البارد حتى يبدأ فى التجمد .
٥ ـ يصب فى قالب مبلل بالماء البارد ويترك حتى يجمد .
٦ ـ تقلب كما فى الألماسية (صفحة ٦٥٠) وتجمل على حسب الصنف .

كريمة الكستردة بالقهوة

المقادير :

١ ½ كوب كستردة مغلية (ص ٦٣٨)	أقل قليلا من ٢٠ جرام جيلاتين مذابة فى
½ كوب كريمة	٣ ملاعق ماء كبيرة
سكر للتحلية	ملعقة روح قهوة كبيرة

الطريقة :

١ ـ يضاف روح القهوة للكستردة . تعمل بطريقة كريمة الكستردة بالفانيليا السابقة .
٢ ـ تصب فى قالب من الفخار أو الألمنيوم وتترك حتى تجمد .
٣ ـ تقلب وتجمل بوردات من الكريمة المخفوقة .

(*) لعمل الكستردة يؤخذ لكل ٢ كوب لبن من ٥ — ٦ بيضة كاملة .

كريمة الكستردة بالشيكولاتة

المقادير :

½ كوب كستردة مغلية (ص ٦٣٨)	سكر ناعم للتحلية
½ كوب كريمة	أقل من ٢٠ جرام جيلاتين مذابة فى ٣ ملاعق
٤٠ جرام شيكولاتة ، ½ ملعقة شاى فانيليا	ماء كبيرة

الطريقة :

١ – تذاب الشيكولاتة فى اللبن المستعمل لعمل الكستردة المغلية كما فى (ص ٦٣٨) ويضاف إليها الفانيليا وتترك لتبرد . تتمم كما فى كريمة الكستردة بالفانيليا (صفحة ٦٧٣) .

٢ – تصب فى قالب صينى أو ألمنيوم وتترك حتى تجمد .

٣ – تقلب وتجمل بوردات من الكريمة المخفوقة .

كريمة الكستردة بالأناناس

المقادير :

١½ كوب كستردة مغلية ، ½ كوب كريمة أو	أقل قليلا من ٢٠ جرام جيلاتين مذابا فى
كوب كستردة مغلية ، كوب كريمة ،	٣ ملاعق ماء كبيرة
سكر للتحلية	٢ ملعقة كبيرة من أناناس مقطع

الطريقة :

يقطع الأناناس ويجفف ويضاف للكستردة ويتمم بطريقة الكريمة بالكستردة (صفحة ٦٧٣) .

كريمة الكستردة بالكريز

مثل كريمة الكستردة بالأناناس السابقة باستعمال الكريز المنزوع النوى بدلا من الأناناس .

---

(١) لعمل الكستردة يؤخذ لكل ٢ كوب لبن من ٥ — ٦ بيضة كاملة .

كريمة الكستردة بالفراولا

مثل كريمة الكستردة بالأناناس (ص ٦٧٤) باستعمال وحدات الفراولا الصلبة بدلا من الأناناس .

كريمة الكستردة بالزنجبيل

تعمل كما فى كريمة الكستردة بالأناناس (ص ٦٧٤) باستعمال ٥٠ جرام زنجبيل مسكر مقطع شرائح رفيعة بدلا من الأناناس .

قالب الشارلوت روس Charlotte Russe

المقادير : ١٢ – ١٤ من بسكوت السافوى الخاص(*) ، ½ مقدار من الماسية الليمون الشافة (صفحة ٦٤٨) .

للحشو : ١ – مقدار من كريمة الفانيليا (صفحة ٦٦٧) ، أو كريمة الفانيليا بالأناناس (صفحة ٦٦٩) أو :

٢ – مقدار من الكريمة بالفراولا (صفحة ٦٦٩) ، أو الكريمة بالمشمش (صفحة ٦٧٢) ، أو :

٣ – مقدار من الكريمة الكستردة بالفانيليا (صفحة ٦٧٣) أو كريمة الكستردة بالأناناس (صفحة ٦٧٤) .

للتجميل : قليل من الماسية الليمون المفرية غليظا ، قليل من الفستق .

الطريقة :

١ – توضع طبقة من الماسية الليمون فى قالب شارلوت (قالب سادة مستدير قطره ١٢ سم وارتفاعه ٨ سم) لارتفاع حوالى ١ سم ثم تترك حتى تجمد .

٢ – تجمل الطبقة بأنصاف الفستق المقشور تجميلا بسيطا ، وذلك بغمسها أولا بالألماسية السائلة الباردة ، ويترك الفستق يثبت .

(*) يشترى بسكوت السافوى من محل الحلوى الشهيرة ، أو يستعمل بسكوت السافوى (ص ٥٢٤) .

٣ — توضع فوق الفستق طبقة من الألماسية الشافة مماثلة فى الارتفاع للطبقة الأولى ويترك حتى تجمد . يساوى طرفا كل بسكوتة حتى تساوى ارتفاع القالب تماماً .

٤ — يرص البسكوتة جنبا لجنب داخل جدران القالب ، وذلك ببل أحد طرفى كل بسكوت فى الألماسيه السائلة الباردة ، ويلاحظ ترك فضاء بين البسكوت وبعضه

٥ — يملأ فراغ القالب بالحشو المختار وبشرط أن يكون غليظاً نوعاً لئلا يتسرب من بين البسكوت يوضع القالب فى الثلاجة أو فى مكان بارد وحوله الثلج حتى يجمد .

٦ — يوضع القالب فى ماء ساخن نوعا مساو لارتفاع طبقة الألماسية ليسهل قلبه .

٧ — يقلب فى طبق فضى أو بلور ويجمل بالألماسية المفرية غليظا .



المثلجات من الأصناف المرغوب تناولها فى فصل الصيف ويحسن صنعها بالمنزل للتثبيت من نقاوة مقاديرها وصلاحيتها للأكل ، لأنها كثيراً ماتسبب انتشار الأمراض إذالم يعتن تماما بنظافة جميع الآنية المستعملة ، أو كانت المقادير ملوثة مهملة غير طازجة .

وعمل المثلجات لا يكلف ربة المنزل إلا وقتاً قصيراً وثمناً زهيداً. للحصول على نوع من الجيلاتى لذيذ الطعم ذى قيمة غذائية مفيدة — وكل ما يحتاج إليه هو :

١ — وجود آلة التثليج .

٢ — معرفة بعض ما يجب مراعاته عند عمل أى نوع من أنواع المرطبات .

آلة التثليج

ولها نوعان :

(أولا) الطراز القديم — وهو شائع الاستعمال ويتكون من سطح خشبى له ثقب بأسفله ويستعمل لحفظ الثلج ويوجد بداخله وعاء من المعدن يوضع به الخليط المراد تثليجه وتدار هذه الالة باليد ويختلف ثمنها على حسب حجمها .

تجهيزها والعناية بها :

١ — تنقع جميع أجزائها فى الماء حوالى ١٢ ساعة قبل الاستعمال لازالة جميع بقايا الملح واللبن الخ .

٢ — يجفف إناء الخليط وغطاؤه تجفيفاً جيداً . تعد الالة للاستعمال .

٣ — يوضع الخليط المعد فى الإناء الداخلى ويحكم غطاؤه.

٤ — يملأ الفراغ بالثلج والمح (الثلثين من الثلج والثلث من الملح) .

(ثانياً) النوع الحديث — ويسمى فاكيوم ، وهو عبارة عن إناءين أحدهما داخل الاخر ويليها فراغ لوضع الثلج والملح — وله غطاءان محكمان أحدهما علوى يغطى الإناء الداخلى الذى يحتوى على الخليط والاخر سفلى يغطى الإناء الخارجى ومنه يملأ الفراغ المعد لوضع الثلج والملح.

وهذه الآلة لا تدار باليد بل يكتفى بوضع السائل المراد تثليجه فى الإناء الداخلى وتركه مدة حتى يجمد مع قلب الآلة لأعلى ولأسفل آنا فآنا حتى يتم تجمد الخليط .

العناية بها :

تغسل جيداً مع الاعتناء التام بنظافة الإناء المعد للخليط . تجفف جيداً وتستعمل .

القوالب

وتوجد قوالب خاصة تستعمل لتشكيل أنواع المثلجات الراقية ، وتعرف حينئذ بالبودنج المثلج أو الكساتا .

طريقة استعمالها :

١ ـ يثلج الخليط فى الآلة إلى ثلثى المرحلة . يغسل القالب ويجفف جيداً .
٢ ـ يملأ بالخليط المثلج السابق مع كبسه جيداً حتى يتشكل القالب .
٣ ـ يغطى القالب بغطائه المحكم ثم يدهن حوله بالشمع السائل زيادة فى إحكامه منعاً من تسرب الملح أو ماء الثلج إلى الخليط . يلف القالب بورق زيادة فى الاحتراس
٤ ـ يوضع فى سطل وحوله الملح والثلج (بنسبة ١ : ٨) من جميع جهاته .
٥ ـ يترك هكذا مدة لا تقل عن ساعتين مع تغطية السطل بقطعة من الخيش .

طريقة قلب الثلج من القالب :

١ ـ يرفع القالب من الثلج . ينزع الورق ويكشط الشمع . ثم يمسح القالب جيداً
٢ ـ بمرور القالب فى الماء البارد ويجفف يفتح القالب باحتراس ويقلب المثلج فى صحن معد أو على كعكة مستديرة ويجمل على حسب الذوق والصنف .

الشروط الواجب مراعاتها عند عمل المثلجات

١ ـ نظافة جميع الأوانى المستعملة بغسلها بالماء المغلى والصابون .
٢ ـ يكسر الثلج قطعاً دقيقة ويضاف إليه الملح بنسبة ¾ من الثلج ، ¼ من الملح .
٣ ـ تزاد التحلية قليلا على التحلية المعتادة ، مع ملاحظة تجنب الزيادة الكبيرة لأن كثرة السكر تعوق تجمد الجيلاتى وقلة تحجره .

٤ - يلاحظ ملء الآلة إلى ثلثها فقط ، لأن السائل يزداد حجمه عند التجمد .
٥ - يوضع الخليط المعد فى الآلة بعد تمام تبريده لأن وضعه ساخناً يستنفد الكثير من الثلج ، وإذا أريد إضافة فاكهة مثل الفراولا أو الموز أو المكسرات كالفستق واللوز وجب إضافتها بعد تجمد المزيج قليلا حتى لا ترسب فى القاع .
٦ - يجب مسح غطاء الإناء المحتوى على الخليط مسحاً جيداً قبل فتحه منعاً من دخول الملح للخليط . تفتح الآلة آنافاً نا وتكحت الجوانب ويقلب الجيلاتى بملعقة خشب .
٧ - إذا أريد عمل قوالب من الخليط أخذ المقدار المطلوب ، وهو فى منتصف مرحلة التثليج .
٨ - يجب ترك الجيلاتى فى الآلة مدة ½ ساعة بعد تجمده تماماً ، وذلك لتحسين طعمه ثم يقدم فى الأطباق أو الكؤوس المعدة لذلك .

أقسام المثلجات

تنقسم ثلاثة أقسام رئيسية :

١ - المثلجات المائية وتعرف بالجرانيطة .
٢ - « بالكريمة مثل الفراولا بالكريمة والمشمش بالكريمة الخ .
٣ - « بالكستردة مثل جيلاتى الفانيليا والفاكهة والمكسرات الخ .

أولا — الجرانيطة

وتصنع عادة من الفاكهة المصفاة أو عصيرها ثم تحلى ويحسن تحليتها بالشراب السكرى بدلا من السكر ، وهذا النوع مرطب للجسم ، ومستحب على الكثير من الأنواع الأخرى .

الشراب السكرى

المقادير : لكل ½ كيلو سكر لتر ماء وعصير ليمونة .

الطريقة : يذاب السكر فى الماء ويضاف إليه عصير وقشر الليمون المقطع رفيعاً ، ويترك ليغلى مدة ١٠ دقائق مع ملاحظة نزع الزبد يصفى ويترك ليبرد تماما قبل استعماله التحلية

عمل الجرانيطة

١ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض على حسب الصنف .
٢ — تحل بالسكر أو بالشراب السكرى السابق ، مع ملاحظة زيادة التحلية قليلا لأن عملية التثليج تقلل من التحلية .
٣ — توضع فى آلة التثليج المعدة .
٤ — تغرف أو تشكل وتوضع فى أكواب أو أطباق معدة .

جرانيطة الليمون (رقم ١)

المقادير : لتر ماء ١/٣ كيلو سكر مكنة للتحليه ، ٢/٣ كوب عصير ليمون .

الطريقة :

١ — يدعك سكر الماكنة فى قشر الليمون لاستخراج النكهة .
٢ — يذاب السكر فى مقدار الماء عن نار هادئة ثم يغلى مدة ١/٤ ساعة مع ملاحظة نزع الزبد (الريم) .
٣ — يرفع فوق النار ويترك حتى يبرد .
٤ — يرفع من فوق النار ويترك حتى يبرد .
٥ — يوضع فى آلة التثليج المعده وتدار حتى يجمد (ينظر صفحة ٧٧) .
٦ — تقدم فى كؤوس أو أكواب .

جرانيطة الليمون (رقم ٢)

المقادير : كالسابقة بإضافة بياض ٤ بيضات .

الطريقة : ١ — كالسابقة ويضاف بياض البيض المخفوق جامداً للخليط بعد تصفيته .
٢ — يوضع فى آلة التثليج ويتمم كالسابق (ينظر صفحة ٦٧٧) .

جرانيطة الليمون بالبرتقال

المقادير :

٢ ١/٢ كوب ماء
١/٢ كوب عصير برتقال أو شراب برتقال
٤ ملاعق كبيرة من عصير ليمون
سكر ماكنة للتحلية (١/٤ كيلو)

الطريقة

١ — يدعك السكر فى قشر الليمون والبرتقال .

٢ — تتمم كما فى جرانيطة الليمون رقم ١ ،

جرانيطة البرتقال

المقادير :

(رقم ١)

بشراب البرتقال

٣ ½ كوب ماء

⅔ كوب شراب برتقال

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

(رقم ٢)

بعصير البرتقال

٢ كوب ماء ، ٢ كوب عصير برتقال

ملعقة كبيرة من عصير ليمون

سكر للتحلية (¼ كيلو)

الطريقة :

١ — تخلط مقادير جرانيطة شراب البرتقال بعضها بعض وتصفى وتوضع فى آلة التثليج وتدار حتى تجمد .

٢ — أما فى الجرانيطة باستعمال عصير البرتقال فيعمل شراب من السكر والماء وقشر الليمون ويغلى مدة ½ ساعة مع نزع الزبد ثم يترك حتى يبرد . ويضاف إليه عصير البرتقال والليمون ويصفى ويوضع فى آلة التثليج وتدار حتى يجمد .

جرانيطة المانجو

المقادير :

(رقم ١)

٣ كوب ماء

كوب عصير مانجو

سكر سنترفيش للتحلية (¼ كيلو)

ملعقة حلو عصير ليمون

قليل من اللون الأصفر

(رقم٢)

٢ر٥ كوب ماء .

١ر٥ كوب عصير مانجو

سكر سنترفيش للتحلية (حوالى ¼ كيلو)

ملعقة كبيرة من عصير ليمون

قليل من اللون الأصفر

المقادير :

١ ـ تغسل المانجو وتجفف وتشق الواحدة نصفين وتملأ بالسكر وتقفل ثانياً وتترك حوالى ساعة . ينزع الجزء اللحمى باستعمال ملعقة .

٢ ـ يدعك اللحم والسكر جيداً حتى يذوب السكر تماماً ثم يصفى الخليط بمنخل أو شاشة ويكيل . ثم يضاف مقدار الماء وعصير الليمون وقليل من اللون الأصفر ويقلب الخليط . ويوضع فى آلة التثليج حتى يجمد (ينظر صفحة ٦٧٧) .

جرانيطة المشمش

المقادير : ٢ كوب من مشمش مصفى ، ٢ كوب شراب سكرى (صفحة ٦٧٩)، ملعقة كبيرة من عصير ليمون .

الطريقة : تخلط المقادير بعضها ببعض وتوضع فى آلة التثليج وتتمم كما فى (٦٧٧)

جرانيطة قمر الدين

المقادير : ⅛ كيلو من قمر الدين ؛ ملء ٢ كوب ماء مغلى، ٢ كوب شراب سكرى (ص ٦٧٩) ٤ ملاعق كبيرة مسطحة زبيب بناتى (ينقع فى ماء بارد) .

الطريقة

١ ـ ينقع قمر الدين فى الماء المغلى مدة ½ ساعة ثم يصفى بمنخل شعر ويترك حتى يبرد

٢ ـ يكيل ويكمل بالشراب السكرى حتى يصير المقدار لتراً (٤ أكواب)

٣ ـ يوضع فى آلة التثليج وتدار حتى يقرب من التجمد . ثم تفتح الآلة باحتراس ويضاف إليها الزبيب المنقوع المجفف ويقلب جيداً مع الخليط . تقفل الآلة ويتمم التثليج .

جرانيطة الفراولا

المقادير : ¾ كيلو فراولا ، ملء ٢ كوب ماء ، عصير ليمونتين ¼ كيلو سكر سنترفيش

الطريقة :

١ — تغسل الفراولا جيداً وتقطف ، ويضاف إليها السكر وتترك مدة ½ ساعة .

٢ — تصفى من منخل شعر ويضاف إليها الماء وعصير الليمون وقليل من اللون الأحمر إذا أريد . توضع فى آلة التثليج وتدار باليد حتى تجمد .

ثانيا ـ المثلجات بالكريمة

يختلف تكوين خليط هذا النوع على حسب الصنف ولها نوعان أساسيان .

(ا) المثلجات بالكريمة . (ب) المثلجات بالكريمة والفاكهة .

(ا) المثلجات بالكريمة

المقادير والطريقة : كما فى عمل قوالب الكريمة ، غير أنه يستغنى عن الجيلاتين فى التجميد لأن الثلج يقوم مقام الجلاتين : وتعمل أصناف قوالب الكريمة المذكورة من (صفحة ٦٦٧) إلى صفحة (٦٧٥) مثلجات ، وهناك أصناف أخرى منها :

مقدار رقم ١	مقدار رقم ٢	مقدار رقم ٣
كيلو كريمة	كيلو كريمة	كيلو كريمة
¼ كيلو سكر	¼ كيلو سكر	¼ كيلو سكر (٣٥٠ جرام)
¼ ملعقة شاى فانيليا	½ ملعقة شاى فانيليا	½ ملعقة شاى فانيليا
٥ بيضات	٥ بيضات	٥ بيضات
	⅛ كيلو فراولا مهوكه	١٠٠ جرام بندق مفرى
		أو فستق مفرى

الطريقة :

١ — يخفق مح (صفار) البيض ، ثم يضاف إليه السكر ويستمر فى الخفق إلى أن يصير المزيج ناعماً خفيفاً ، تضاف الكريمة للخليط ويرفع الإناء على حمام مائى مدة دقيقة مع التقليب المستمر .

٢ — يبرد الخليط تماما وتضاف إليه بقية المقادير وتقلب جيداً وقد يكون باللون الفستقى فى حالة استعمال الفستق . يوضع فى آلة التثليج وتدار حتى يجمد الخليط

٣ — يغرف فى طباق وكئوس زجاجية أو يجمل السطح على حسب الرغبة إما بالبندق أو الفستق المفرى .

(ب) المثلجات بالكريمة والفاكهة

تعمل أصناف قوالب الكريمة بالفاكهة المصفاة المذكورة من صفحة (٦٧١-٦٧٢) ويستغنى عن استعمال الجيلاتين . وهناك أصناف أخرى منها :

جيلاتى الفراولا (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو فراولا ، قليل من اللون الأحمر	١٥٠ جرام كريمة مخفوقة
ماء ٢ كوب شراب سكرى (صفحة ٦٧٩)	ملعقة حلو من عصير ليمون

الطريقة :

١ — تغسل الفراولا وتقطف وتصفى بمنخل شعر .
٢ — تضاف المقادير بعضها لبعض عدا الكريمة ويترك الخليط على الثلج يبرد تماما
٣ — تضاف الكريمة للخليط ويقلب ثم يوضع فى آلة التثليج المعدة وتدار حتى يجمد بنظار (صفحة ٦٧٧) .

جيلاتى الفراولا (رقم ٢)

المقادير :

¼ كيلو كريمة أو علبة لبن نسلة تزن ¼ كيو	⅛ كيلو سكر سنترفيش
كوب عصير فراولا بضع وحدات من الفراولا	½ ملعقة شاى عصير ليمون

الطريقة :

١ — تغسل الفراولا جيداً وتقطف (½ كيلو) ثم يضاف إليها السكر السنترفيش وتترك مدة — ½ ساعة . وتصفى من منخل شعر
٢ — تخفق الكريمة حتى تغلظ نوعا ثم تضاف إلى عصير الفراولا أو يضاف العصير إلى اللبن النسلة فى حالة استعماله . توضع فى آلة التثليج وتدار حتى يقرب الجيلاتى من التجمد .

٣ — تفتح الآلة باحتراس وتضاف وحدات الفراولا وتقلب جيداً مع الخليط ثم تقفل الآلة . يتمم التثليج ويغرف الجيلاتى فى أطباق أو كؤوس .

ملحوظة : تضاعف المقادير المذكورة بعاليه إذا أريد عمل لتر من الجيلاتى .

ثالثا ـ المثلجات بالكستردة

ولها نوعان أساسيان .

١ — المثلجات بالكستردة فقط مضافا إليها الروائح كالفانيليا الخ أو الفواكه المسكرة أو عصير الفاكهة أو الفاكهة مصفاة أو مكسرات الخ .

٢ — المثلجات بالكستردة والكريمة ـ وهى نوع راق ، وقد يضاف إليها الروائح والفواكه المسكرة المقطعة والمكسرات .

المقادير والطريقة :

مقاديرها وطريقة تجهيزها كما فى الكريمة بالكستردة من (صفحة ٦٧٢ إلى صفحة ٦٧٥) ويستغنى عن الجيلاتين باستعمال الثلج وهناك أصناف عدة منها :

جيلاتى الفانيليا بالكستردة الاقتصادية

المقادير :

½ كيلو لبن	٢ر٥ ملعقة كبيرة سكر
٣ ملاعق كبيرة مسطحة كورن فلور	بيضة كبيرة ، فانيليا

الطريقة :

١ — يمزج الكورن فلور جيدا بملعقتين كبيرتين من اللبن البارد .

٢ — يغلى باقى المقدار ويصب فوق الكورن فلور الممزوج مع التقليب المستمر .

٣ — يعاد الخليط للإناء ، ويرفع على نار هادئة ويترك يغلى مدة ١٠ دقائق مع التقليب

٤ — يحلى بالسكر ويرفع من فوق النار ويترك حتى يبرد .

٥ — يخفق البيض ويضاف للخليط ، كذا الفانيليا ، ويقلب جيدا .

٦ — يترك حتى يبرد تماما ثم يثلج فى آلة التثليج المعدة (ينظر ص ٦٧٧)

١ — يقدم فى أطباق أو كؤوس خاصة وقد يرش الوجه باللوز أو الجوز المفرى .
ملحوظة : يمكن الاستغناء عن الكورن فلور وعمل كستردة مغلية بالبيض (ص٦٣٨)

جيلاتى الكستردة بالنشاء

المقادير :

كيلو لبن	٤ ملاعق كبيرة مسطحة نشاء	ملعقة شاى فانيليا
ملء ٥ ملاعق كبيرة سكر	بيضة كبيرة	أو ملعقة حلو روح القهوة

الطريقة :

١ — يمزج النشاء بقليل من اللبن البارد .
٢ — يغلى اللبن ويحلى ثم يضاف للنشا مع التقايب الجيد ، ويطبخ النشا على النار . ويرفع ثم يبرد المزيج قليلا ويؤخذ منه حوالى الربع ويضاف إلى البيضة المخفوقة جيداً ، ثم يطبخ على حمام مائى حتى يزول طعم البيض الشيء (كستردة)
٣ — تصفى الكستردة على باقى خليط اللبن مع إضافة الفانيليا أو روح القهوة ويقلب الجميع ويبرد تمام ثم يوضع فى آلة التثليج المعده ويتمم .
٤ — يوضع فى أكواب زجاجية ويجمل بالفستق .

جيلاتى الموز

المقادير :

عدد من الموز	ملعقتان كبيرتان سكر	بيضتان
ملعقة شاى عصير ليمون	ملء كوب لبن	ذرة ملح

الطريقة :

١ — يقشر الموز ، ويكحت ، ويدعك جيداً أو يمرر من منخل ثم يضاف إليه عصير الليمون .

٢ — تعمل كسترده مغلية من اللبن والسكر والبيض والملح (ينظر صفحة ٦٣٨) .
٣ — تضاف الكستردة لخليط الموز ويقلب جيداً ويترك حتى يبرد تماماً ثم يوضع فى آلة التثليج وتثلج ويقدم فى أطباق أو كؤوس زجاجية بعد رش الوجه بالجوز المفرى

جيلاتى شيكولاته

المقادير :

$\frac{1}{8}$ كيلو شيكولاتة مبشورة
« سادة بدون لبن »
$\frac{1}{2}$ كيلو لبن، $\frac{1}{4}$ كيلو كريمة

عدد ٢ بيضة كاملة ومح بيضتان (٤ بيضات)
مايكفى من السكر للتحلية
ملعقة صغيرة روح الفانيليا

الطريقة :

١ — يخفق البيض جيدا فى سلطانية. يغلى اللبن وتضاف إليه الشيكولاتة المبشورة لتذوب فيه .

٢ — يصب اللبن المذابة فيه الشكولاتة على البيض المخفوق فى السلطانية ويمزج الجميع جيداً بملعقة .

٣ — يذاب فى هذا الخليط ما يكفى من السكر للتحلية (تزداد التحلية عن المعتاد لأن الكريمة ستضاف فيما بعد) يصب الخليط فى آلة الجيلاتى وتدار الآلة حتى يبرد جيداً .

٤ — تخفق الكريمة بالشوكة فى سلطانية وتضاف إلى الخليط فى الآلة وتدار حتى يجمد

جيلاتى الأوفالتين

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو لبن
ملعقتان كبيرتان من أوفالتين

ملعقتان كبيرتان من سكر
٤ بيضات ونصف كيلو كريمة

الطريقة :

١ — يذاب الأوفالتين فى قليل من اللبن .

٢ — يسخن باقى اللبن ويذاب فيه السكر ويضاف إليه مع البيض المخفوق ويرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب حتى يغلظ قوامه (كستردة) .

٣ — يبرد الخليط ويضاف إليه الأوفالتين ويقلب جيداً ثم يصفى .

٤ — تخفق الكريمة نصف خفق كذا يخفق بياض البيض حتى يجمد تماما ويضاف

للخليط السابق ، ويوضع الخليط فى آلة التثليج حتى يصل إلى نصف مرحلة التجمد ثم يقلب جيداً ويترك فى الآلة حتى يتم التثليج .

جيلاتى القهوة

المقادير :

١ ½ كوب لبن ، ½ كوب كريمة	٣ ملاعق كبيرة مسطحة نشا ، ٥ ملاعق كبيرة سكر
روح القهوة على حسب الرغبة	٢ بيضة كبيرة

الطريقة :

١ — يمزج النشا بقليل من اللبن البارد .
٢ — يغلى اللبن وتحلى بالسكر ثم يضاف النشا مع التقليب الجيد ويطبخ على النار .
٣ — يبرد الخليط قليلا ثم يؤخذ منه حوالى الربع ويضاف إلى البيض المخفوق جيداً ثم يطبخ على حمام مائى حتى يزول طعم البيض النيء (كسترده) .
٤ — تصفى الكستردة على باقى الخليط وتضاف روح القهوة (ويمكن استعمال قهوة مركزة مصفاة جيداً بدلا من الروح) ويقلب جيداً ويترك حتى يبرد تماماً .
٥ — تخفق الكريمة حتى يغلظ قوامها وتضاف للخليط ويوضع فى آلة التثليج وتدار حتى يجمد الجيلاتى . يملأ به الأوانى الزجاجية ويجمل السطح بالمكسرات المفرية

جيلاتى التين

المقادير :

¾ كوب لبن ، ١٫٥ ملعقة كبيرة سكر	حوالى ⅛ كيلو تين ½ ملعقة شاى روح الفانيليا
مح بيضة كبيرة . ذرة ملح	٢ ملعقة كبيرة كريمة . بياض بيضة .

الطريقة :

١ — تعمل كستردة مغلية من اللبن والسكر ومح البيض (ص ٦٣٨) وتترك حتى تبرد
٢ — يضاف إليها ذرة ملح والتين المفرى ناعماً والفانيليا والكريمة وبياض البيض المخفوق جيداً .
٣ — يقلب الخليط ويقدم فى كاسات الجيلاتى .

جيلاتى اللبن

المقادير

بياض بيضتين ، ٢ كيلو لبن	١٠ جرام جيلاتين مذابة فى ½ كوب لبن
½ كيلو وملعقة كبيرة سكر ، ٢ملعقة عصير ليمون	١½ كوب فاكهة مصفاة (فراولا ، مانجو مشمش) .

الطريقة :

١ — يذاب السكر فى اللبن ثم يضاف إليه الجيلاتين المذاب فى الماء ويقلب جيداً ويصفى ويترك حتى يبرد تماماً :تضاف الفاكهةالمستعملة وعصير الليمون ويقلب الجميع جيداً .

٢ — يخفق بياض البيض حتى يجمد ويقلب بخفة مع الخليط . ويوضع فى آلة التثليج ويتمم كالسابق .

جيلاتى السحلب

المقادير :

كيلو لبن ، ¼ كيلو سكر	ملعقة شاى مسطحة من سحلب
٢ ملعقة كبيرة مسطحة نشا	½ ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ — يذاب النشا فى الماء البادر ويضاف إليه مقدار من اللبن المغلى المحلى بالسكر مع التقليب الجيد . يعاد على النار مع التقليب حتى ينضج النشا .

٢ — يمزج السحلب جيداً بقليل من الماء ويضاف إليه المقدار الباقى من اللبن المغلى مع التقليب الجيد . يرفع على النار مع استمرار التقليب حتى يغلى ويغلظ قوامه .

٢ — يضاف خليط النشا لخليط السحلب ويمزج جيداً ويترك حتى يبرد تماماً .

٤ — يوضع فى آلة التثليج وتدار حتى يجمد . ويقدم مجملا بالفستق أو اللوز .

قوالب الجيلاتى (الكاساتا البودنج)

كاساتا الفواكه المسكرة

المقادير :

مقدار من الكسترده المغلية (صفحة ٦٣٨)
شراب سكرى للتحلية (صفحة ٦٧٩)
بياض ٣ بيضات
$\frac{1}{4}$ كيلو كريمة مخفوقة
٢٠ جرام زنجبيل
$\frac{1}{8}$ كيلو من فواكه مسكرة ومكسرات
كريز - لارنج - فستق مقشور
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى فانيليا

الطريقة :

١ — يقطع الفستق المقشور شرائح رفيعة طولا وتقطع الفواكه المسكرة مكعبات صغيرة.
٢ — تحلى الكستردة بالشراب السكرى وتضاف إليها الفانيليا وتوضع فى آلة التثليج حتى تصل نصف مرحلة التجمد - تفتح الآلة باحتراس .
٣ — تضاف الفواكه والفستق والكريمة المخفوقة وبياض البيض المخفوق جامداً ويقلب الخليط بخفة . تغلق الآلة ويعاد التثليج حتى يصل الخليط لثلثى مرحلة التجمد .
٤ — يملأ القالب الخاص بالخليط ويحكم غطاؤه (ينظر صفحة ٦٧٨) ثم يلف بورقة شفاف ويوضع فى جردل وحوله الثلج والملح مدة ٣ ساعات .

كاساتا بالكريمة واللوز

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو كريمة
بياض ٣ بيضات ، ٤ ملاعق كبيرة
مسطحة لوز مفرى
ملعقتان كبيرتان سكر ناعم
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاى روح الفانيليا

الطريقة :

١ — يبطن القالب بورقة زبد فى سطل به ثلج .
٢ — تخفق الكريمة حتى تغلظ وتحلى بمقدار السكر .
٣ — يضاف إليها بياض البيض المخفوق والفانيليا واللوز ويقلب الخليط بخفة .

٤ — يصب فى القالب المعد و يغطى و يترك فى الثلج حوالى ٥ ساعات .

٥ — يقلب من القالب وتنزع الورقة وتقطع أصابع أو مربعات وتوضع فى صحن مناسب ومعها البسكويت الخاص المسمى ويفر Wafer .

الكاساتا الفرنسية

المقادير :

½ كيلو كريمة ، ½ ملعقة شاى فانيليا | ¼ كيلو سكر ناعم - ٦ بيضات

¼ كيلو فواكه مسكرة ومكسرات (بندق وفواكه مسكرة) .

الطريقة :

١ — يخفق البيض ويضاف إليه السكر ونصف مقدار الكريمة ويقلب الجميع جيدا ثم يطهى الخليط على حمام مائى حتى يغلظ قوامه (كستردة) .

٢ — تنزع من فوق النار وتترك حتى تبرد تماماً فيضاف إليها باقى الكريمة والفانيليا

٣ — توضع فى آلة التثليج وتدار حتى منتصف مرحلة التجمد .

٤ — تضاف حينئذ الفاكهة المقطعة مكعبات صغيرة والبندق المفرى غليظاً ويقلب مع الخليط ثم يعاد التثليج إلى ثلثى المرحلة .

٥ — توضع فى القالب المعد ويتمم التثليج كالسابق (ينظر صفحة ٦٧٨) .

البودنج المثلج

المقادير :

½ كيلو كريمة	٤٠ جرام جوز مفرى غليظاً
مل، ٥ ملاعق كبيرة سكر، ٣ ملاعق مسطحة زبيب بناتى	٥٠ جرام فواكه مسكره
٥٠ جرام لوز محمص مفرى غليظاً	٥ بيضات ، فانيليا

الطريقة : يعمل بالطريقة السابقة (الكاساتا الفرنسية) .

كاساتا الشيكولاتة

المقادير :

¼ كيلو كريمة
٣ ملاعق كبيره شيكولاتة
٣ ملاعق سكر ناعم
١٠ جرام جيلاتين

الطريقة :

١ — تذاب الشيكولاتة والجيلاتين فى ملعقة من الماء البارد على نار هادئة ، ويضاف إليها السكر ويترك الخليط حتى يبرد .
٢ — يضاف الخليط للكريمة المخفوقة ويوضع فى قالب مبلل بالماء .
٣ — يثلج القالب بوضعه فى الثلج مده ٤ ساعات أو بوضعه فى ثلاجة .

ويمكن عمل كثير من قوالب الجيلاتى بوضع نوعين أو أكثر من الجيلاتى السابق ذكره المثلج ثلثى تثليج فى قالب على هيئة طبقات متبادلة ثم يتمم التثليج كما فى الكاساتا (ينظر صفحة ٦٧٨) ، ومثال ذلك .

١ — جيلاتى الفستق (ص ٦٨٣) رقم ٣ ، جيلاتى الفانيليا (ص ٦٨٣) ، جيلاتى الشيكولاتة (ص ٦٨٧) .
٢ — جيلاتى الفانيليا بالموز (ص ٦٨٤) . جيلاتى الشيكوتة (ص ٦٧٨) .
٣ — جيلاتى الفراولا (ص٦٨٣) ، جيلاتى الفانيليا الممزوج بالفواكه المسكرة (ص٦٨٣)
٤ — جيلاتى القهوة (ص٦٨٨) ، جيلاتى الفانيليا (ص٦٨٣) ممزوجة بالفواكه المسكرة .
٥ — جيلاتى فراولة (ص ٦٨٤) جيلاتى قهوة (ص٦٨٨) ، جيلاتى فانيليا (ص ٦٨٠) .

السوفلية المثلج

سوفليه الشيكولاتة

المقادير :

٤ بيضات ، ٥٠ جرام شيكولاتة
¼ كيلو كريمة مخفوقة
¼ مقدار ألماسية ليمون (صفحة ٦٦١)
ملعقة حلو سكر ناعم ، قليل من الفانيليا

الطريقة :

١ – يخفق مح البيض والسكر على ماء ساخن (يوضع الاناء فى حلة بها ماء مغلى) حتى يغلظ الخليط . تذاب الشيكولاته فى قليل من الماء أو اللبن وتضاف لخليط البيض .

٢ – يبرد الخليط ويضاف إليه الألماظية الباردة السائلة والكريمة المخفوقة .

٣ – يخفق بياض البيض حتى يجمد تماماً وتضاف إليه الفانيليا ويقلب بخفة مع الخليط السابق . يصب فى قالب السوفليه الخاص المعد (ينظر صفحة ٤٣٥) .

٤ – يوضع القالب فى إناء وحوله الثلج ويترك حتى يجمد (حوالى ساعتين) .

٥ – تنزع الورقة الموضوعة حول قالب السوفليه ويقدم فى قالب السوفليه نفسه .

سوفليه القهوة

المقادير :

مح ٧ بيضات
بياض ٣ بيضات
٢ملعقة كبيرة شراب سكرى (ص٦٧٩)
٢ ملعقة كبيرة قهوة مركزة مصفاة
ملعقة كبيرة روح قهوة
$\frac{1}{4}$ كيلو كريمة مخفوقة

الطريقة :

١ – يخفق البيض والشراب والقهوة على ماء ساخن كالسابق حتى يغلظ الخليط .

٢ – يتمم كسوفليه الشيكولاته السابق وتنزع الورقة من حول القالب .

٣ – يجمل السطح بالكريمة المخفوقة .

المشروبات المنبهة

الشاى — البن — الكاكاو

الشاى والقهوة من المواد ذات القيمة الغذائية نظراً لتأثيرهما المنبة فى المجموع العصبى المركزى أما الكاكاو فإنه يحتوى على مواد غذائية علاوة على مادتة المنبهة الخفيفة .

المواد الأساسية بكل :

الشاى : ثايين ، تانين . زيت طيار .

القهوة : كافين . تانين . زيت طيار .

الكاكاو : ثيبرومين . مادة دهنية . مادة كربوهيدرانية .

ويتناول الإنسان سائل منقوع الشاى والقهوة لتأثيرهما المنبهة فى الجسم ، وهذا راجع لوجود مادة التانين فى الشاى والكافين فى القهوة ، أما رائحتهما المعينة فتنسب لوجود زيت طيار خاص بكل وهو أيضاً منبه ، ومادة التانين التى بالشاى والقهوة قابضة إلا أنها فى الشاى أقوى منها فى القهوة ، وكلما استمرت أوراق الشاى فى الماء تزايدت نسبة التانين المنقوع وتحول إلى حامض التانيك وأدى إلى مرارة المنقوع وحامض التانيك مهيج للغشاء المخاطى المبطن للمعدة وهو يؤدى إلى عسر الهضم ، إذ يزيد فى تجمد المادة الزلالية التى سبق تجمدها بالحرارة ، وكذلك يؤثر فى هضم النشا .

تأثير المواد المنبهة فى الجسم :

١ — إنعاش الفكر ومحو الرغبة فى النوم أحيانا والمساعده على حسر الفكر .
٢ — تنبيه الجهاز التنفسى خصوصا بعد الإغماء .
٣ — تنشيط الكلى فيزيد إفراز البول . ويزيل بعض الآلام كالصداع والمغص الخ

الشاى

الشاى معروف فى موطنه الأصلى الصين واليابان والهند وسيلان من زمن قديم . ولكنه لم يعرف فى أوربا إلا منذ ٢٥٠ سنة تقريبا وبقى نادر الاستعمال مدة طويلة ، ثم انتشر استهلاكه بكثرة وخصوصا فى بريطانيا العظمى .

وصف النبات : نبات له ساق طويلة وأوراق مسننة صغيرة وهو مستديم الأوراق دائم الخضرة زهرته بيضاء اللون على بتلاتها خيوط صفراء ، وهو نبات معمر ولا يجنى (تقطف

الأوراق) إلا بعد السنة الثالثة من عمر الشجرة ، ويجنى عادة ثلاث مرات فى السنة فى أوقات النمو الخضرى ، أى فى الربيع ، والصيف ، وأوائل الخريف ،وليست شجرة الشاى نوعاً واحداً بل هى عدة أنواع على حسب البلاد التى تنمو بها « تيا الصين » ، تيا أسام » وغيرها كثير ، ولعل هذا هو أحد الأسباب فى اختلاف طعم ونكهة منقوع الشاى .

الأوراق : وتنقسم شجيرة الشاى إلى درجات فى الجودة على حسب حجم الورقة ، فالأوراق الصغيرة التى توجد فى برعم الفرع تنتج أجود أنواع الشاى نكهة ولونا — وكلما كبرت الورقة قلت جودتها لأن أليافها الخشبية تكثر وعصارتها تقل — غير أن هذا التقسيم أصبح من الوجهة التجارية قليل الأهمية .

وتتوقف جودة الشاى على الآتى :

١ — صنف الشجرة والجهة المزروعة فيها ، وعمر الشجرة ، فكلما كبر عمرها قلت جودة أوراقها .

٢ — أجزاء الشجرة ، إذ أن موقع الورقة يعين قيمتها ، فكلما تدرجنا إلى أسفل صادفنا ورقا أكبر وأقل عصارة وأكثر أليافا .

٣ — موسم القطف ، فالقطفة الأولى أفضل القطفات الثلاث ، أى أن موسم الربيع ينتج لنا أحسن الأنواع .

٤ — طرق تجهيز الورقة للاستعمال .

فاذا أردنا الحصول على أجود نوع من منقوع الشاى نختار أصغر الوريقات فى البرعم المقطوعة فى أول موسم الشجرة عمرها ثلاث سنوات فقط بعد تجهيزها بالطريقة الصحيحة.

أنواع الشاى : أخضر — أسود .

الشاى الأخضر :

طريقة تحضيره: تقطف الأوراق النضرة وتجفف بسرعة عقب قطفها فى درجة حرارة ١٦٠ فهرنهيت لاستخراج الرطوبة ، وهذه الطريقة تحفظ لونها الأخضر .

الشاى الأسود : تترك الأوراق لتيذبل ثم تلف بطريقة خاصة تجعلها تساعد على تكسير اليافها وخلاياها . فيسهل استخراج محتويات الورقة فيما بعد — أى فى عمل منقوع الشاى تترك اكواما مدة ١٢ ساعة فى الشمس والهواء فتؤثر فيها بعض الخمائر وتؤكسدها ، ثم

تؤخذ هذه الأوراق وتجفف تماماً فى الأفران وحينئذ يزول لونها الأخضر وتصير سوداء ، وفى خلال ذلك يتأكسد بعض من التانين وتظهر الزيوت الطيارة ، والفرق بين الشاى الأخضر والأسود أن الأخير مخمر وأن تخمرة هذا يقلل من ذوبان حامض التانيك فى المنقوع ولهذا السبب شاع استعمال الشاى الأسود .

تحليل الشاى : ترجع الخواص المنبهة لمنقوع الشاى إلى وجود مادة التانين ، وهى المادة التى تكسب الشاى طعمه القابض . وتختلف كمية التانين فى الشاى على حسب مصدره . .

جدول يبين تركيب الشاى الأخضر والأسود

المادة	الشاى الأسود	الشاى الأخضر
كافيين (ثابين)	٣ر٢٤	٢ر٢٣
تانين	١٦ر٤	٢٧ر١٤
ماء	٨ر٤	٦ر٩٦
البومين غير قابل للذوبان	١٧ر٤	١٦ر٨٣
البومين قابل للذوبان	٧ر	٨ر
دكترين	—	٥ر
البكتين وحامضة	٢ر٦	٣ر٢٢
سليولوز	٣٤	٢٠ر٩
مادة معدنية	٦ر٢٧	٦ر٠٧
مادة كحولية	٦ر٧٩	٧ر٠٥
مادة الكلوروفيل	٤ر٦	٤ر٢

غشى الشاى : يغش الشاى بإضافة الأوراق التى سبق استعمالها وبإضافة مواد أخرى تحتوى على التانين مثل الكتيشو Catechu وتضاف موادأخرى مثل بيكربونات الصوديوم للحصول على منقوع أدكن ، ويضاف أيضاً قشر الفول السودانى وبعض أوراق نباتات تشبه الشاى .

عمل منقوع الشاى :

١ — الماء : (١) يجب ألا يكون الماء عسراً لأن الأملاح تتفاعل مع عناصر الشاى

(٢) يجب ألا يكون الماء مقطراً (تام النقاء) لأن هذه النقاوة تساعد على استخراج مادة مرة من الشاى

(٣) لا يصلح أن يغلى الماء مدة طويلة لأن هذا يطرد فقاقيع الهواء المذابة فى الماء ، بل إما أن يكون على وشك الغليان أو فى ابتداء الغليان ، لأن الهواء المذاب فى الماء يساعد على تحسين طعم الشاى .

٢ – أبريق الشاى المستعمل : (١) يجب أن يكون تام النظافة ، فيغسل عقب استعماله ويشطف ويجفف ويترك مفتوحا ليدخله الهواء .

(٢) يجب أن يكون الأبريق مسخنا حتى لا يخفض درجة حرارة الماء

٣ – مقادير الشاى المستعمل : تختلف المقادير تبعا لذوق الشارب وهى فى المتوسط ملعقة شاى لكل فنجان شاى كبير رطل . وقد تقل هذه النسبة إذا كثر عدد الشاربين فتصل لحوالى نصف ملعقة.

طريقة عمل الشاى :

١ – يسخن الأبريق المعد لعمل الشاى بصب كمية من الماء المغلى فيه ثم إلقاؤها .

٢ – يوضع القدر المعين من الشاى ويصب فوقة الماء حال وصوله الدرجة الغليان مباشرة

٣ – يترك من ٣ – ٥ دقائق تبعا لنوع الشاى المستعمل وهذه المدة كافة لاستخراج معظم الكافيين والزيوت الطيارة (التى تكسب الشاى طعمه ونكهته) ، وقليل من التانين .

٤ – يستعمل الشاى بعد مضى المدة المقررة لنقعه أو يصب فى اريق آخر مسخن بدون الأوراق لحين استعماله ، وهذا يمنع ازدياد كمية التانين التى يؤدى إلى مرارة طعم الشاى .

المنقوع الاسود : يطلق على الشاى المغلى مدة طويلة ، ويشربه الفلاحون والبرابرة ، ويستعملون لذلك الشاى الناعم – وهنا يلعب التجار دوراً فى غش الشاى – فيجففون الأوراق المستعملة ويفركونها ويضيفون إليها بيكربونات الصوديوم للحصول على التانين واللون الغامق ،والمنقوع الأسود مضر جداً بالصحة ، ولاسيما إذا شرب بعد الأكل مباشرة لأنه يرسب المواد البروتينية فى المعدة وبذا يسبب عسر هضم . ويمكن إجراء تجربة على ذلك بأن تذوب كمية من الجيلاتين ونضع عليها مقداراً من المنقوع الأسود فيحدث راسب

وخلط الشاى بالليمون أو اللبن أو بالكريمة أو أى مادة زلالية مفيد جداً ، لأن البروتين الذى فى هذه العناصر يكون مع التانين مركبا غير قابل للذوبان ، وبذا نتحاشى ضرره ، ولذا يستحب أخذ المنقوع مضافا إليه شيئا مما ذكر — وليس للسكر تأثير فى الشاى ، إلا أنه غذاء فى حد ذاته .

فوائد الشاى واستعماله : يرجع تأثير الشاى إلى الكافين والتانين والزيوت الطيارة .

١ — **طبيا** : (١) ينبه ويعطى فى حالات الإغماء .

(٢) يستعمل مكمدات العين .

(٣) يستعمل غرغرة مع الليمون فى حالة التهاب باللوزتين .

(٤) يخفف من حدة الإسهال خصوصا إذا كان أدكن .

٢ — **منزليا** : (١) يستعمل فى الإفطار ليفتح الشهية ويدفىء الجسم فى الشتاء ويمنع العطش فى الصيف .

(٢) فى حفلات الشاى وتسمى الحفلات باسمه فهو عمادها .

(٣) وفى عمل صبغات الملابس .

البن

البن هو بذرة شجيرة موطنها الأصلى فى بلاد اليمن والحبشة ، ثم أدخلت زارعته فى المناطق الحارة الرطبة ، مثل الهند الشرقية والغربية والبرازيل ، ويقدر الآن محصول البرازيل بنصف إنتاج العالم وتليها سيلان وجاوة ، والهند الغربية — والبن قديما عرف عن طريق المصادفة ، ويقال إن راعيا شاهد غنمه تنشط وتمرح كثيراً إذا ما أكلت من هذه الشجرة فأراد أن يطبق على نفسه تأثير هذه البذور ومن ثم بدأ انتشارها .

حبوب البن : وثمرة البن عبارة عن عنبة بداخلها بذرة أو بذرتان ، وتحاط كل بذرة بمادة لحمية . ويوجد حول كل بذرة غشاء رقيق شفاف وتحته البذرة ، وهى ذات لون أخضر والشجرة تنتج ثلاث مرات فى السنة .

تنزع بذور البن من علبتها ، إما بآلة خاصة وإما أن تترك لتجف وحدها . فتنفصل البذرة عنها ، وعند تصدير البن يبخر لقتل الجنين حتى لاتستنبت فى الخارج .

ويمكن تمييز البن البرازيلى من اليمنى بأن الأول مبروم والثانى مفلطح .

عناصر البن

المادة	البن الأخضر	اللبن المحمص
	النسبة المئوية	الذسبة المئوية
كافين	١ر٠٨	ر٨٢
سكرين	٩ر٥٥	ر١٣
حامض القهوة	٨ر٤٦	٤ر٧٤
نتروجين ومواد ملونة	٦ر٩	١٤ر١٤
زيوت طياره	١٢ر٦٠	١٣ر٥٩
ليجيومين	٩ر٨٧	١١ر٢٣
دكسترين	ر٨٧	١ر٢٤
سليولوز	٢٧ر٩٥	٤٨ـ٦٢
رماد	٣ر٧٤	٤ر٥٦
ماء	٨ر٩٨	ر٦٣

تمهيد القهوة : تحميص البن ، ويتوقف نوع القهوة على طريقة تحميصه ، وعند التحميص تفقد البذور ١٥ — ٢٥ ٪ من وزنها ـ وكلما زدنا تحميصاً زاد نقصه . ويتحول السكر إلى « كارمل » ـ هنا تتحول البذور إلى مادة هشة يمكن طحنها . وعند التحميص تتكون نكهة القهوة بحيث إذا زاد التحميص أو نقص عن الحد المعين فقد البن قيمته : ويضاف للبن الحبهان والمصطكى وجوزة الطيب على حسب الرغبة .

غش القهوة : تغش بإضافة حبوب الشيكوريا إليها ، ولا ضرر فيها من الوجهة الصحية والبعض يفضل مغلى هذ المزيج (فرنساوى) ، ويمكن التمييز بين حبوب الصنفين بوضعهما فى الماء فتطفو حبوب القهوة وترسب الشيكوريا .

٢ — وتغش أيضاً بإضافة القمح أو الفول السودانى الخ .

طرق عمل القهوة : أحسن قهوة هى التى تعمل من بن محمص ومطحون حديثا جداً .

وأنواعها هى :

١ - القهوة التركية . ٢ - القهوة العربية أو السودانية . ٣ - القهوة الفرنسية .

خواص البن : من خواص البن أنه إذا ترك معرضاً للهواء فإنه يفسد ، والبن المطحون يمتص رائحة المادة المجاورة مثل الفلفل والشطة ،ولذلك يجب حفظه بعيداً عن المواد الأخرى فى علب محكمة الإقفال ، والبن الأخضر يتحسن بالحفظ كلما قدم .

إذا أضيف للقهوة اللبن بنسبة ١ : ٣ كان الشراب غذاء طيباً ، ولذلك يستحسن إعطاؤه للأطفال

استعمال القهوة وفوائدها :

١ - منبهة ، لوجود الكافين ، وتقدم دائماً لتحية الضيف .

٢ - تضاف لبعض أصناف الطهى لتكسبها طعماً لذيذاً ونكهة خاصة .

٢ - تستعمل صبغة الملابس الرقيقة .

الكاكاو

تاريخه : أدخل الكاكاو فى أوربا والذى أدخله هو الرحالة كريستوف كولمبس فى أول القرن السادس عشر ، غير أنه لم ينتشر فيها مثل الشاى أو القهوة إلا متأخرا ، حيث تعدد استعماله وتشعبت فوائده .

وشجرة الكاكاو تبلغ سبعة أمتار طولا ، وتزرع فى البرازيل والمكسيك والهند الغربية وسيلان ، وتزهر باستمرار وتنتج محصولين فى العام وثمرة نبات الكاكاو تبلغ ١٧ سم طولا ، وتشبه ثمرة الخيار الكبير ولونها أصفر : وتوجد البذور مرصصة داخل الثمرة وسط مادة لحمية .

تجهيزه : تفصل البذور عن الثمرة وتترك الحبوب فى أكوام بضعة أيام فتتوثر فيها بعض الخمائر وتزيل جزءاً من المادة الحامضية والمادة المرة التى فى البذور ثم تفرز بعناية تامة ثم يحمص فى أسطوانات دائمة التحرك على نار هادئة ، وبهذه الوسيلة تحصل على الطعم المعروف به الكاكاو ، وتفصل القشرة الرقيقة الملتصقة بالحبوب . بعد ذلك بطحن الحبوب ، ويستعان على ذلك باضافة النشا والسكر لتساعد على الطحن ناعماً والكاكاو يحتوى على حوالى ٥٠ ٪ من وزنه مادة دهنية ، وتسمى زبدة الكاكاو ، وهى كثير الاستعمال فى الطب ، وتحتوى أيضاً على مادة فعالة تسمى ثيابرومين ، وهى تشبه الكافين فى تنبيهها للأعصاب ، ولها تأثير

مفيد فى الكلى ، وبه أيضاً كمية من الزلال والسليولوز

زبد الكاكاو : تستعمل فى عمل الكريمات وأدوات الزينة وأحمر الشفة والخدود فترطب الجلد وتمنع القشف والتجاعيد . وتدخل زبد الكاكاو فى عمل مراهم طبية كثيرة .

الشيكولاتة : تعمل من الكاكاو المطحون بدون نزع زبد الكاكاو منه . ويخلط بالسكر الأبيض والنشا والنكهة المعينة وأهمها الفانيليا . والأنواع الرخيصة تعمل من حبوب الكاكاو الغير المتخمر ، ولذا كان لها طعم مر ، والنوع الجيد من الشيكولاته سهل الذوبان فى الفم ، خال من المادة القابضة .

المشروبات المنبهة

الشاى

المقادير : ملعقة صغيرة من الشاى لكل فنجان شاى كبير ، وتقل هذه النسبة إذا زاد المقدار فيصل مقدار الشاى إلى ½ ملعقة .

طريقة عمل الشاى : (ينظر ص ٦٩٧) ويقدم ومعه السكر واللبن، أو السكر وحلقات الليمون

الشاى بالنعناع

المقادير وطريقة العمل : يعمل كالسابق ، بإضافة مقدار من النعناع الجاف ، أو بضع أوراق من النعناع الأخضر ، ويختلف مقدار النعناع المستعمل تبعاً للذوق . يقدم الشاى بالنعناع كما هو ، وقد يضاف إليه قليل من عصير الليمون .

الشاى المثلج

الطريقة :

١ — يعمل الشاى وتزداد تحليته بالسكر ويترك حتى يبرد ثم يثلج تماماً .

٢ — يقدم فى أكواب زجاجية مع حلقات الليمون .

الشاى باللبن

المقادير : ملعقة شاى صغيرة ، ¼ كيلو لبن .

الطريقة :

١ — يعمل الشاى كالسابق ، باستعمال اللبن بدلا من الماء
٢ — يترك مدة دقيقة ثم يصفى و يقدم .
ملحوظة : يقدم عادة للمرضى والناقهين .

القهوة التركية

المقادير : ملء كوب ماء ، ملء ٢ : ٣ ملاعق صغيرة بن مطحون ، سكر للتحلية ، وقد يستغنى عنه .

الطريقة :

١ — يدفأ الماء ويضاف إليه السكر ثم البن ، ويقلب وتترك على نار هادئة حتى تغلى .
٢ — تترك قليلا ثم تصب فى الفناجين المعدة

القهوة على الطريقة الأوربية (رقم ١)

المقادير : ٣٠ جرام بن مطحون ، ¼ لتر ماء مغلى . (فنجان شاى كبير)

الطريقة :

١ — يغلى الماء ويصب على البن المطحون فى أبريق .
٢ — يوضع الأبريق على نار هادئة جداً مدة ١٠ دقائق .
٣ — تصفى القهوة بشاشة وتوضع فى أبريق ساخن .
٤ — تقدم ساخنة ومعها اللبن المغلى الساخن فى أبريق آخر ، و يقدم السكر على حدة.

القهوة على الطريقة الأوربية (رقم ٢)

المقادير :

ملء كوب ماء بارد　　　　٤ ملاعق شاى بن مطحون

الطريقة :

١ – يضاف الماء البارد للبن ويوضع على نار هادئة حتى يصل لدرجة الغليان ثم يغلى مدة دقيقة . تقلب القهوة بقوة مرة أو مرتين وتترك مدة دقيقة .

٢ – تصفى من مصفاة ضيقة الثقوب وتقدم مع كمية مساويه لها من اللبن المغلى .

القهوة على الطريقة الأوروبية (رقم ٣)

كمقادير القهوة الأوروبية (رقم ٢) .

الطريقة :

١ – يوضع البن فى أبريق ساخن ويصب عليه الماء المغلى ويقلب جيداً بملعقة .

٢ – يغطى الأبريق بغطاء محكم ويوضع على حمام مائى مدة ١٠ دقائق .

٣ – تصفى بشاشة فى أبريق ساخن وتقدم ساخنة ومعها مقدار من اللبن المغلى مساو لها تقريباً .

القهوة المثلجة

المقادير :

مقدار من قهوة أوروبية باردة رقم ١
سكر للتحلية ، ½ فنجان شاى لبن
ملعقة كريمة كبيرة
ملعقة كريمة مخفوقة قليلا للتقديم

الطريقة :

تضاف المقادير بعضها لبعض عدا الكريمة المخفوقة وتحلى بالسكر وتقلب جيداً ، وتثلج تماماً .

٢ – تقدم فى كوب زجاجى وعلى سطحها الكريمة المخفوقة قليلا .

الكاكاو (رقم ١)

المقادير : ملعقة شاى كاكاو ، سكر للتحلية ، فنجان شاى لبن .

الطريقة : يمزج الكاكاو بقليل من اللبن البارد . يغلى باقى اللبن ويضاف للكاكاو ويقلب جيداً .

الكاكاو (رقم ٢)

المقادير : ملعقة شاى كاكاو ، سكر للتحلية ، ½ فنجان شاى لبن ، ½ فنجان شاى ماء .

الطريقة : كالسابق ويمزج الكاكاو بقليل من الماء .

الكاكاو (رقم ٣)

المقادير : ملعقة شاى كاكاو ، ½ فنجان شاى ماء ، سكر مكنة ولبن مغلى للتقديم .

الطريقة :

١ — يمزج الكاكاو بقليل من الماء البارد ويغلى باقى الماء ويصب فوق الكاكاو مع التقليب .

٢ — يعاد الكاكاو على النار حتى يغلى مدة دقيقتين .

الكاكاو المثلج

المقادير : فنجان كاكاو محلى ، ملعقة كبيرة من كريمة مخفوقة .

الطريقة : يثلج الكاكاو ويوضع فى كوب زجاجى وعلى سطحه الكريمة المخفوقة قليلا .

الشيكولاتة

المقادير : ٣٠ جرام شيكولاتة ناعمة ، ¼ كيلو لبن ، سكر للتحلية .

الطريقة :

١ — تمزج الشيكولاته بقليل من اللبن ثم يضاف لباقى المقدار .

٢ — يحلى الخليط بالسكر ويوضع على النار حتى يغلى .

الشيكولاته المثلجة

يثلج مقدار من الشيكولاته الباردة السابقة ويقدم فى كوب زجاجى بعد وضع مقدار من الكريمة المخفوقة قليلا على السطح .

الأوفالتين

المقادير : ملعقة كبيرة من الأوفالتين ، ¼ كيلو لبن ساخن .

الطريقة : يضاف الأوفالتين للبن الساخن ويقلب حتى يذوب ، يقدم ساخناً أو بارداً

الأوفالتين المثلج

١ — يعمل بالطريقة السابقة ثم يترك حتى يبرد .
٢ — يخفق جيداً ثم يترك فى مكان بارد كالثلاجة ، أو يوضع فى إناء وحوله الثلج .
٣ — يقدم فى كوب وعلى سطحه مقدار ملعقة كبيرة من الكريمة المخفوقه .

الأشربة الشتوية

السحلب

المقادير : حوالى ½ ملعقة شاى سحلب
سكر للتحلية
للتقديم : قرفة ناعمة ، فستق أو بندق مفرى

٢ فنجان شاى سائل مكون من :
1½ فنجان لبن ، ½ فنجان ماء أو
فنجان لبن فنجان ماء

الطريقة : ١ — يمزج السحلب بقليل من الماء البارد . يغلى باقى السائل ويحلى بالسكر .
٢ — يصب السائل المغلى على السحلب الممزوج بالماء مع التقليب الجيد .
٣ — يوضع السحلب على النار مع التقليب المستمر حتى يغلى تماما .
٤ — يصب فى الفناجين ويذر على السطح قليل من القرفة أو القرفة والمكسرات

القرفة

المقادير : فنجان ماء كبيرة ، ½ : ١ ملعقة شاى قرفة ناعمة ، سكر للتحلية .

الطريقة : ١ — توضع القرفة فى الماء البارد وترفع على النار حتى تغلى ويكتسب الماء نكهتها ثم تحلى بالسكر وتصفى .
٢ — تصب فى فنجان ويذر على سطحها البندق المفرى وتقدم .

القرفة بالزنجبيل

كالقرفة السابقة باستعمال خليط من القرفة والزنجبيل بدلا من القرفة فقط .

المغات

المغات البسيط بالماء

المقادير : فنجان شاى ماء ، ملء ملعقة شاى مغات ، سكر للتحلية .

الطريقة : يضاف المغات للماء ويقلب جيدا ويحلى بالسكر ويترك على النار حتى يغلى ويغلظ قوامه . يقدم ساخنا .

المغات البسيط باللبن

يعمل كالمغات البسيط باستعمال اللبن بدلا من الماء .

المغات المحمر

المقادير :

من ملعقة سمن كبيرة : ملعقتين كبيرتين	ماء (حوالى أربع فناجين)
ملعقة سمسم صغيرة ، سكر للتحلية	١ : ١½ ملعقة مغات كبيرة

ملعقة كبيرة من البندق المحمص المفرى غليظاً

الطريقة :

١ - يقدح السمن ويحمر فيه السمسم تحميرا خفيفاً .

٢ - يقدح المغات ويقلب الجميع على نار هادئة حتى يحمر لون المغات خفيفاً ثم يرفع من فوق النار يضاف الماء تدريجا مع التقليب المستمر ويحلى المغات بالسكر ويوضع على النار حتى يغلى تماماً . ويعاد تحليته .

٣ - يصب فى الفناجين ويمكن أن يرش على وجهه قليل من البندق المحمص المدقوق

المغات المحمر المحفوظ

الطريقة :

¼ كيلو مغات	٧٥ جرام بندق مدقوق
⅛ كيلو سمن ، ملعقة سمسم	قليل من الماء

١ — يقدح السمن ويحمر فيه السمسم والبندق ثم المغات .

٢ — يضاف مقدار قليل من الماء يكفى لعمل معجون ، ويقلب الخليط جيدا على نار هادئة حتى ينضج . يعبأ فى برطمان جاف .

طريقة الاستعمال :

١ — يؤخذ لكل فنجان ماء محلى بالسكر ملعقة شاى من معجون المغات .

٢ — يغلى الماء ويضاف إليه المغات ويقلب حتى يذوب ، ويترك حتى يغلى مدة دقيقتين .

٣ — يصب فى فنجان ويقدم كالسابق .

الحلوى الشرقية

الفالوذج (بالوظة)

المقادير :

مل ٢ كوب ماء ، ٤ ملاعق كبيرة مسطحة نشا | ١½ — ٢ ملعقة كبيرة سكر للتحليه
مكسرات وزبيب بناتى للتجميل | قليل من ماء الورد

الطريقة :

١ — تذاب النشا فى قليل من الماء البارد (حوالى ½ كوب) .
٢ — يحلى باقى الماء بالسكر ويغلى على النار .
٣ — يضاف الماء المغلى على خليط النشا مع التقليب المستمر .
٤ — يعاد الخليط على النار الهادئة حتى يغلى مدة ٣ دقائق مع مراعاة التقليب المستمر
٥ — يضاف ماء الورد ويغرف الفالوذج فى الصحون .
٦ — يترك ليهدأ قليلا ثم تجمل الصحون بالمكسرات والزبيب البناتى .

قمر الدين المطبوخ

المقادير : لكل ٢ كوب من قمر الدين المصفى :

٢ ملعقة مسطحة من النشا ، سكر للتحلية | ٣ ملاعق من زبيب ومكسرات

المقادير :

١ — يقطع قمر الدين وينقع فى الماء مدة لا تقل عن الساعة ثم يصفى ويكيل .
٢ — يرفع على النار ويحلى بالسكر ويقلب حتى يذوب السكر ثم يترك حتى يغلى .
٣ — يمزج النشا بقليل من الماء البارد ثم يضاف لقمر الدين المغلى مع التقليب الجيد ويترك وهو يغلى ٥ دقائق .
٤ — يضاف إليه نصف مقدار المكسرات ويغرف فى صحون ويترك حتى يبرد .

المهلبية

المقادير :

كيلو لبن ٤ - ٥ ملاعق كبيرة سكر	٢٫٥ ملعقة كبيرة أرز مدقوق
فستق مفرى وقرفة ناعمة للتجميل	(٩٠ جرام) فانيليا أو ماء ورد

الطريقة :

١ — يخلط الأرز بقليل من اللبن البارد .
٢ — يحلى باقى اللبن ويغلى على النار ثم يضاف لخليط الأرز مع التقليب .
٣ — يعاد الخليط على النار الهادئة مع التقليب حتى ينضج الأرز (حوالى ١٠ دقائق) .
٤ — ترفع من على النار وتضاف الفانيليا أوماء الورد .
٥ — تغرف فى الصحون وتترك حتى تبرد قليلا ثم تجمل بالفستق المفرى أو القرفة الناعمة أو كليهما .

الأرز باللبن

المقادير

½ كيلو لبن	سكر للتحلية
٣ ملاعق كبيرة مسطحة أرز	قليل من الفانيليا أو ماء الورد

الطريقة :

١ — ينقى الأرز ويغسل جيداً ثم يغطى بالماء المغلى ويترك مدة ساعة ثم يصب ماء النقع أو يغطى الأرز بالماء ويرفع على النار حتى ينضج نصف نضج
٢ — يضاف اللبن للأرز ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى ينضج ثم يحلى وتضاف الفانيليا .
٣ — يغرف فى صحون ويجمل باللوز والفستق أو القرفة الناعمة .

قالب الأرز باللبن بالقراصيا

المقادير :

مقدار من الأرز باللبن الناضج السابق	قليل من الفانيليا
٣ بيضات	كوب من خشاف القراصيا (ص ٣٨٨)

الطريقة :

١ — يخلط الأرز باللبن الناضج بالبيض المخفوق و الفانيليا و يعاد تحليته .
٢ — يوضع فى قالب بجوف الوسط ومدهون جيداً بالزبد و يضغط على الخليط جيداً
٣ — يوضع القالب فى صينية بها ماء ويزج فى فرن متوسط حتى يجمد .
٤ — يترك حتى تهدأ حرارته ثم يقلب فى صحن مستدير و يترك حتى يبرد تماماً .
٥ — ينزع النوى من القراصيا باحتراس وتوضع فى تجويف الأرز ، وقد تجمل بوردات من الكريمة المخفوقة وقليل من الفستق أو الكريز .

قالب الأرز باللبن بالكريمة

المقادير : كمقادير الأرز بالقراصيا السابق ويستغنى عن القراصيا ويؤخذ مقدار من الكرملة

الطريقة : تصب الكرملة فى القالب هى ساخنة و يترك حتى يبرد ثم تدهن جدران القالب جيدا بالزبد و يوضع به خليط الأرز بالبيض ويتمم كقالب الأرز بالقراصيا

كرات الأرز

المقادير :

¼ كيلو أرز ، ½ كيلو لبن .	ملعقتان سكر ، قليل من الفانيليا
مح بيضتين قطعة زبد فى حجم البيضة الصغيرة	بيض و بقسماط للتغطية ؟ أنجليكا للتجميل

الطريقة :

١ — ينقى الأرز و يغسل جيدا و يطهى فى اللبن على نار هادئة جدا حتى ينضج تماما
٢ — يحلى بالسكر و يضاف إليه الزبد والفانيليا ومح البيض .
٣ — يعاد على النار حتى يسخن بشرط ألا يغلى .
٤ — يوضع الخليط فى صحن مبلل و يساوى سطحه ويقسم إلى ٨ أقسام ويترك حتى يبرد
٥ — يكور كل قسم ويغطى بالبيض والبقسماط ثم تحمر الكرات فى السمن الغزير
٦ — ترفع الكور من السمن وتوضع على ورقة لامتصاص السمن ثم توضع قطعة من الانجليكا على هيئة العنق بوسط كل .
٧ — تقدم على صحن مفروش بالدنتيل ، وقد يقدم معها صلصة الليمون (صفحة ٩٢) .

الشراب

تسق أنواع عدة من الحلوى الشرقية بالشراب الآتى :

المقادير :

١.٥ كوب سكر	ملعقة شاى من عصير الليمون
٣/٤ كوب ماء	ماء ورد أو فانيليا

الطريقة : يذاب السكر فى الماء المغلى على نار هادئة ثم يضاف عصير الليمون وتقوى النار ويترك حتى يعقد قليلا مع نزع الريم كلما ظهر. يرفع من فوق النار ويترك حتى يبرد ويستعمل

البقـــلاوة

المقادير :

١/٤ – ١/٢ كيلو جلاش طازج	٢ ملعقة كبيرة من سكر سنترفيش
مقدار من مكسرات مفرية غليظا حسب الرغبة	قليل من ماء الورد حوالى ١/٨ كيلو سمن
(بندق أو جوز أو فستق أو لوز)	١/٢ مقدار من الشراب السابق

الطريقة :

١ – تدهن صينية قطرها ١٠ بوصات بالسمن السائل دهناً جيداً .

٢ – يقطع رقائق الجلاش مستديرا باتساع الصينية .

٣ – يوضع نصف عدد الرقاق بالصينية المدهونة واحدة فواحدة مع رش قليل جدا من السمن السائل بين كل طبقة وأخرى .

٤ – توزع القصاصات الزائدة من المستدير فوق هذه الطبقة بالتساوى .

٥ – تخلط المكسرات المفرية بالسكر وبقليل من ماء الورد وتفرى فوق الرقاق وفى البقلاوة بالفستق يستغنى عن السكر وماء الورد .

٦ – يغطى الحشو بباقى عدد الرقاق وبنفس الطريقة .

٧ – تقطع صينية البقلاوة بالسكين لقطع معينة الشكل تعرف بالسامبوسكة .

٨ – يسيح السمن ويصب على السطح وتترك الصينية مدة ١/٢ ساعة ثم تزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يصفر لونها وتنضج . تسق بالشراب البارد وتترك حتى تبرد تماماً وتقدم .

أصابع الجلاش الطازج

المقادير :

¼ كيلو جلاش طازج ، ⅛ كيلو سمن
مقدار من الشراب (صفحة ٧١١)

للحشو { ⅛ كيلو مكسرات مفرية أو مدقوقة
٣ ملاعق سكر سنترفيش ، ماء ورد }

الطريقة :

١ — يقطع رقاق الجلاش قطعاً مستطيلة عرضها ٣ بوصات .

٢ — يوضع مقدار من الحشو على طرف كل قطعة و تلف كالإصبع و تكرر العملية حتى ينتهى المقدار . تدهن الأصابع جيدا بالسمن السائح وتوضع فى صينية مدهونة بالسمن

٣ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج . تغمس فى الشراب البارد ، وترفع منه وتصفى ، وتجمل بالفستق وتترك حتى تبرد ، ثم تقدم .

صينية الجلاش الجاف

المقادير :

¼ كيلو جلاش جاف ٣ ملاعق كبيرة سمن
½ كيلو لبن ، ٤ بيضات
ملعقة كبيرة من السكر الناعم

للحشو { قليل من الفانيليا ٣ ملاعق سكر سنترفيش
مقدار من مكسرات مفرية وزبيب
½ مقدار شراب (صفحة ٧١١) }

الطريقة :

١ — يخفق البيض خفيفاً . ويضاف إليه اللبن والسكر والفانيليا ويقلب الخليط حتى يذوب السكر ثم يصفى .

٢ — توضع رقاقة من الجلاش فى صينية مدهونة بالسمن دهنا جيدا ، ثم تبل رقاقة أخرى فى خليط اللبن وترفع بسرعة وتوضع فى الصينية وترش بقليل من السمن و تكرر العملية حتى ينتهى نصف مقدار الجلاش .

٣ — تخلط مقادير الحشو بعضها ببعض وتوزع بالتساوى فى الصينية .

٤ — يوضع العدد الباقى من رقاق الجلاش بنفس الطريقة (يبل فى خليط اللبن ثم يرش بالسمن) يصب باقى السمن على الوجه ، وتزج فى الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر لونها نوعا .

٥ — تقطع باحتراس وتسقى بالشراب البارد حتى تبرد وتقدم .

أصابع الجلاش الجاف

المقادير : كمقادير صينية الجلاش السابقة .

الطريقة :

١ — يبل رقاق الجلاش واحدة فواحدة فى خليط اللبن ، ويرفع بسرعة ثم يقطع قطعا مناسبة ويحشى بالمكسرات وتلف على هيئة الإصبع . تكرر العملية حتى ينتهى المقدار .

٢ — ترص الأصابع فى صينية مدهونة جيداً بالسمن وتدهن بالسمن السائح وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونها .

٣ — ترفع من الصينية وتسقى بالشراب البارد وترفع منه وتصفى وتجمل بالفستق المفرى

٤ — تترك حتى تبرد وترص فى صحن بنظام وتقدم .

القطايف

المقادير :

½ كيلو قطايف صغيرة
½ مقدار من شراب (٧١١)
سمن للتحمير ماء ورد

الحشو :
حوالى ⅛ ك مكسرات مفرية غليظا
ملعقة كبيرة من سكر سنترفيش
ملعقتان كبيرتان من الزبيب البناتى

الطريقة :

١ — تخلط مقادير الحشو بعضها ببعض ويضاف إليها ماء ورد .

٢ — يوضع جزء من الحشو على القطايف وتطوى نصفين ويضغط على الطرفين ليلتصقا أو توضع كل دائرتين معاً إذا كانت القطايف من النوع الصغير جداً .

٣ — تحمر فى السمن المقدوح وتنشل منه وتوضع فى الشراب البارد وترفع منه بسرعة

٤ — تجمل برشها بالفستق أو البندق المفرى وتقدم ساخنة أو باردة .

أصابع الكنافة فى الفرن

المقادير :

½ كيلو كنافة طازجة
٤ — ٦ ملاعق سمن
½ مقدشراب برائحة الفانيليا (ص ١٧١)

الحشو :
⅛ - ¼ كيلو مكسرات مفرية
(نوع واحد أو أكثر)
ملعقة سكر ، فانيليا أو ماء ورد

الطريقة:

١ ـ يجهز الحشو بخلط المكسرات مع السكر وماء الورد أو الفانيليا .
٢ ـ تؤخذ خصلة من الكنافة وتفرد على المنضدة وتساوى (يغطى باقى المقدار لكى لا يجف)
٣ ـ يوضع مقدار ملعقة من الحشو على طرف الخصلة المفرودة ويلف كالإصبع ثم يقطع لفصله عن باقى الخصلة ويوضع فى صينية مدهونة جيداً بالسمن بشرط أن يلامس الطرف المقطوع قاع الصينية (يلاحظ تغطية الخصلة أثناء العمل بشاشة مبللة ومعصورة)
٤ ـ تكرر العملية حتى تنتهى الخصلة وترص الأصابع فى الصينية بجوار بعضها تماماً
٥ ـ تكرر العملية مع خصلة أخرى وهكذا حتى ينتهى المقدار .
٦ ـ يقدح مقدار السمن ويرش على الأصابع وتزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونها .
٧ ـ ترص الأصابع على مصفاة لتصفية السمن ثم ترش بقليل من الماء الساخن ويهز المصفاة للتخلص من الماء بسرعة ، تسقى الأصابع بالشراب المعد البارد وتترك حتى تبرد .
٨ ـ تقدم كما هى أو تجمل بالفستق أو بوردات من الكريمة .

أصابع الكنافة المحمرة

المقادير والطريقة : كالسابقة ، غير أن الأصابع تحمر فى السمن البسيط أو الغزير .

الكنافة الملفوفة

المقادير : كيلو كنافة برمة ناعمة (تعمل بالطلب خصيصاً لهذا النوع) .
$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ كيلو فستق محمص خفيفاً ومفرى غليظاً للحشو .
مقدار من الشراب برائحة ماء ورد (صفحة ١١) $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ كيلو سمن .

الطريقة :
١ ـ تؤخذ خصلة من الكنافة وتفرد على منضدة وترتب ويساوى سمكها تماماً .
٢ ـ توضع طبقة مرتفعة نوعا من الحشو بوسط الخصلة .
٣ ـ تثبت اليد اليسرى على طرف الخصلة الأيسر ويبدأ بلف الخصلة باحتراس باللف

من الطرف الأيمن باليد اليمنى ، مع ملاحظة عدم تحريك اليد اليسرى بتاتاً حتى يتم لف الخصلة .

٤ — تلف الخصلة الملفوفة حول بعضها باليد اليمنى وتوضع بوسط صينية مدهونة جيداً بالسمن (قطر الصينية حوالى ٤٠ س م) .

٥ — تكرر العملية مع خصلة أخرى وتلف حول الخصلة الأولى الملفوفة ، وهكذا حتى ينتهى المقدار وتمتلىء الصينية .

٦ — يسيح مقدار السمن ويصب على الكنافة وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونها يصفى السمن من الصينية وتسقى بالشراب البارد وتترك حتى تبرد تماماً .

٧ — تقطع إلى أصابع وتقدم .

صينية الكنافة (رقم ١)

المقادير :

½ كيلو كنافة ، ٤ ملاعق سمن	⅛ كيلو مكسرات وزبيب (الحشو)
½ كوب ماء مغلى	ملعقة سكر ، ماء ورد أو فانيليا (الحشو)
½ مقدار من الشراب (صفحة ٧١١)	ملعقة كبيرة فستق مفرى للتجميل (الحشو)

الطريقة :

١ — يجهز الحشو بخلط مقاديره بعضها ببعض .

٢ — تعرض الكنافة للهواء حتى تجف نوعاً ثم توضع فى صينية أو طاسة .

٣ — يقدح السمن ويصب فوق الكنافة وتزج فى فرن هادىء حتى يحمر لونها — أو تطهى على النار الهادئة مع التقليب حتى يحمر لونها .

٤ — توضع على مصفاة لتصفية السمن ، ثم ترش بمقدار الماء المغلى (¼ كوب) وترفع المصفاة وتهز للتخلص من الماء بسرعة . تسقى بالشراب البارد وتترك حتى تبرد

٥ — يرش قاع صينية قطرها ٢٢ - ٢٥ س م الفستق المفرى ويوضع فوق الفستق طبقة من الكنافة (½ المقدار) وفوقها الحشو ثم باقى الكنافة .

٦ — يضغط على سطح الصينية باليد ثم تقلب فى صحن مستدير وتقدم .

صينية الكنافة بالقشدة

المقادير : كمقادير صينية الكنافة رقم ١ ، ويستبدل الحشو بمقدار من القشدة ،

الطريقة : كالسابقة على أن تكون الكنافة باردة تماما عند تشكيلها فى الصينية وتوضع القشدة بدلا من المكسرات

صينية الكنافة (رقم ٢)

المقادير : كمقادير صينية الكنافة (رقم ١) ، باستعمال ¼ كوب من الماء الساخن بدلا من : نصف كوب .

الطريقة :

١ ـ تفكك الكنافة وتوضع فى حلة وترش بملعقة من السمن وتقلب قليلا على النار ثم تفكك ثانياً باليد .
٢ ـ يفرد نصف مقدار الكنافة فى صينية على هيئة طبقة ، ثم يوضع الحشو ثم باقى الكنافة .
٣ ـ يقدح السمن ويصب فوق الكنافة وتطهى على نار هادئة مع تحريك الصينية طول الوقت حتى يحمر القاع والجوانب .
٤ ـ يصفى السمن وتقلب الصينية باحتراس على الوجه الآخر ويصب فوقها السمن وتطهى على نار هادئة حتى يحمر الوجه الآخر . (قد تطهى هذه الصينية فى الفرن) .
٥ ـ يصفى من فوقها السمن وترش بقليل من الماء الساخن (¼ كوب)
٦ ـ تسقى بالشراب البارد برائحة الفانيليا أو ماء الورد وتترك حتى تبرد .
٧ ـ تقلب فى صحن مستدير ويجمل سطحها بالفستق المفرى .

صينية الكنافة (رقم ٣)

الطريقة : كمقدار صينية الكنافة رقم ١ (صفحة ٧١٥) ويستغنى عن مقدار الماء .

المقادير :

١ ـ تفكك الكنافة وتقطع بالسكين قطعاً صغيرة وتخلط بنصف مقدار السمن السائح
٢ ـ يفرد نصف مقدار الكنافة فى صينية مدهونة على هيئة طبقة متساوية ثم يوضع الحشو ثم باقى الكنافة .

٣ — يضغط على سطح الصينية باليد ضغطاً جيداً ويرش باقى مقدار السمن على السطح
٤ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطحان .
٥ — تسقى بالشراب البارد وتترك حتى تبرد ثم تقلب وتجمل بالفستق المفرى أو بالكريمة

عيش السرايا

المقادير والطريقة :

١ — يشترى رغيف من عيش الإكميك القطائف (مستدير بسطحة العلوى حفر) ، ويجب أن يكون غير طازج حتى يسهل تقشيره وتقطيعه .
٢ — يقشر السطحان العلوى والسفلى للرغيف كذا الجوانب باحتراس لنزع القشرة الصلبة . يقطع الرغيف على هيئة أقراص أودوائر رفيعة ويكون القطع بسكين حاد كبير أو سكين خبز مشرشر وينتج الرغيف أربع مستديرات رفيعة نوعا أو ثلاث مستديرات ثخينة نوعا .
٣ — يعمل شراب من ٥ أكواب من الماء وكيلو سكر وملعقة من عصير الليمون . ويترك على النار حتى يعقد بشرط ألا يكون ثخينا جداً .
٤ — يحرق عدد ٥ ملاعق سكر سنترفيش مع ٥ ملاعق من الماء وقليل من الليمون حتى يصير لون السائل بنيا محمراً ويعرف بالكرملة . يلون الشراب السابق بالكرملة إلى اللون المرغوب فيه ويضاف إليه قليل من الفانيليا أو ماء الورد (يختبر اللون بوضع شريحة رفيعة من الخبز فى الشراب الملون وتركها مدة ٥ دقائق) .
٥ — يندى قرص خبز الماء البارد تندية خفيفة ويوضع فى صينية مستديرة تسعه تماما.
٦ — يسقى القرص بالشراب وهو دافىء وترفع الصينية على النار الهادئة وتحرك على النار باستمرار ويصب مقدارمن الشراب على القرص آنافآنا كلما احتاج الأمر حتى يتشرب جيدا بالشراب (حوالى ٤ مغارف) .
٧ — يقلب على صحن مبلل بالماء وتكرر العملية (بند ٥ ، ٦) حتى تنتهى بقية الأقراص ويترك حتى يبرد تماماً ثم يجمل للذوق بالكريمة المخفوقة أو أصابع القشدة والفستق المفرى .

ملحوظة : إذا أريد عمل صحن واحد من عيش السرايا وجب تقليل مقدار السكر المستعمل لعمل الشراب حتى تحفظ النسبة (ينظر بند ٣) .

مربعات عيش السرايا

١ – تعمل من رغيف من الخبز الأفرنجى البايت المعروف بالصندوق .
٢ – يقطع الخبز شرائح رفيعة نوعا « مربعات » وتزال الأجزاء الصلبة التى تحيط بكل مربع . تندى المربعات بالماء البارد وتتمم كالسابق .
٣ – تقدم فى صحون صغيرة وتجمل بوضع إصبع من القشدة بوسط كل . أو بوضع كل مربعين معا وبوسطها طبقة من القشدة .

بلح الشـام

ينظر عجينة الشو (صفحة ٥٥٣) .

لقمة القاضى

المقادير :

½ كيلو دقيق بلدى جيد النوع	قليل من عرق الحلاوة المدقوق (ملعقة كبيرة)
قطعة من خميرة البيرة فى حجم عين الجمل	ماء دافىء للعجن ، وزيت للتحمير
ملعقة شاى من السكر السنترفيش	شراب بماء الورد (صفحة ٧١١)

الطريقة :

١ – يذاب عرق الحلاوة فى قليل من الماء البارد (حوالى كوب) ثم يصفى .
٢ – تدعك الخميرة حتى تسيل ثم يضاف إليها قليل من الماء الدافىء .
٣ – يدفأ الدقيق ويعمل حفرة بوسطة ويصب بها خليط الخميرة الدفىء .
٤ – يعجن الدقيق لعجينة لينة نوعا ، ويدفأ ماء عرق الحلاوة ويستعمل جزء منه إذا احتاج الأمر .
٥ – يحرك ماء عرق الحلاوة باليد حتى تتكون رغوة ، ثم تجمع هذه الرغوة ويضاف العجينة ويخفق جيدا (لتوزيع الخميرة وإدخال كمية من الهواء) ، وتكرر العملية إلى أن يترك العجين الإناء بسهولة . تغطى العجينة وتترك فى فى مكان دافىء حتى تخمر .
٦ – تؤخذ قطعة عجين صغيرة باليد اليسرى وتقطع بملعقة شاى مدهونة بالزيت أو مبللة بالماء البارد قطعا صغيرة (حجم البندقة او المشمشة) .

٧ — تحمر فى الزيت الغزير المقدوح تحميرا خفيفاً ، ثم تلشل وتوضع على مصفاه وتترك حتى تهدأ حرارتها . يعاد تحمير لقمة القاضى حتى يتورد لونها ، فترفع وتصفى من الزيت وتغمس فى الشراب البارد ثم ترفع بسرعة وتقدم .

البسبوسة

المقادير :			
كيلو من دقيق السميط	½ كيلو سكر ، ٢ كوب ماء		
¾ كيلو سكر سنترفيش	بضع نقط من عصير الليمون	شراب	
١ ½ كوب ماء	ماء ورد		

الطريقة :

١ — يوضع السميط فى إناء ويعمل بوسطه حفرة يوضع بداخلها السكر ثم يصب الماء على السكر ويحرك باليد من الداخل إلى الخارج لخلط السميط تدريجياً مع السكر وهكذا حتى يمتزج السميط بالسكر مزجا تاما وحتى تتكون عجينة يابسة نوعا (يلاحظ عدم زيادة ليونة العجينة) .

٢ — تعد صينية كبيرة أو صنيتان قطر الواحدة ٢٠ - ٢٢ سم بدهنها دهنا جيدا (القاع والجوانب) بالسمن المقدوح السائح البارد وتفرد بها العجينة وتساوى تماما .

٣ — يدهن وجهها جيدا بالسمن ثم تقطع معنيات وتجمل حسب الرغبة أو تترك بدون تجميل وتترك البسبوسه مدة نصف ساعة لتستريح .

٤ — تزج فى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج ويحمر لونها .

٥ — يعمل شراب سكرى من السكر والماء وعصير الليمون وبمجرد الغليان يرفع من فوق النار ويضاف إليه ماء الورد وتسقى به البسبوسة وهو ساخن كذلك البسبوسة تكون ساخنة .

٦ — تزج البسبوسة ثانية فى الفرن لمدة دقيقتين ثم ترفع وتبرد وتستعمل .

الإرميك

المقادير :	
¼ كيلو دقيق سميد (سامولينا)	٣ — ٤ ملاعق كبيرة زبيب بناتى
٢ - ٣ ملاعق كبيرة سمن	٥ ملاعق كبيرة سكر سنترفيش
٢-٣ ملاعق كبيرة لوز أو صنوبر أو سودانى	قليل من ماء الورد أو الفانيليا

الطريقة :

١ - يذاب السكر فى مقدار الماء ويضاف إليه ماء الورد أو الفانيليا .
٢ - يقدح السمن ويحمر فيه السميد (سميط) حتى يصفر لونه فتضاف المكسرات والزبيب وتقلب الجميع ويرفع الإناء من فوق النار .
٣ - يضاف الماء المحلى بالسكر تدريجاً للسميد مع التقليب بملعقة خشب .
٤ - يعاد الإناء على نار هادئة جدا مع التقليب المستمر حتى يمتص السميدمقدار الماء.
٥ - يرفع الإناء من فوق النار ويترك حتى يبرد .
٦ - يشكل على حسب الرغبة باستعمال الملعقة أو القوالب .

المعمول الشامى

المقادير :

كيلو سميد بلدى ناعم	½ كيلوجوز مفرى غليظاً أوسودانى	للحشو
½ كيلو سمن ، ماء فاتر للعجين	قليل من ماء الزهر	
¼ : ½ كوب ماء ورد	من ١ : ¾ كوب سكر ناعم	

الطريقة :

١ - ينخل السميد وتعمل حفرة بوسطه .
٢ - يقدح السمن ويصب فى الحفرة ويقلب بمقصوصة حتى تهدأ حرارته
٣ - يبس باليد جيدا ويضاف إليه ماء الورد ، ويخدم جيدا باليد مدة ¼ ساعة .
٤ - يغطى ويترك مدة لا تقل عن ١٢ ساعة .
٥ - يدعك باليد جيدا إلى أن يظهر أثر للسمن ثم يضاف الماء الفاتر تدريجاً .
٦ - يجهز الحشو بخلط جميع المقادير بعضها ببعض .
٧ - تؤخذ قطعة صغيرة من العجين وتكور ، ثم تعمل بها فتحة فى الوسط (تقور) حتى تصير رفيعة وتحشى بقليل من الحشو ، وتجمع الأطراف وتساوى على شكل اللوزة أو الكمكة.

٨ – تنقش بمنقاش رفيع وتخبز فى فرن هادىء مدة ١٥ - دقيقة بشرط ألا يتغير لونه . يترك ليبرد ثم يرش بالسكر الناعم .

صينية القرع العسلى

المقادير :

كيلو قرع إستامبولى
½ كيلو سكر ، ½ كوب ماء
عدد ٣ كوب صلصة بيضاء (ص ٦٤)
مع ٣ بيضات
سكر لتحلية الصلصة
½ ملعقة شاى فانيليا أو ملعقة ماء ورد للصلصة

الحشو:
٣ ملاعق كبيرة زبيب بناتى
٣ » » من جوز مفرى أو لوز
ملعقتان كبيرتان من سكر سنترفيش
فانيليا أو ماء ورد

الطريقة :

١ – يقشر القرع ويقطع شرائح ثم يوضع فى إناء مع السكر (½ كيلو) والماء (½ كوب) ويرفع على نار هادئة حتى ينضج ثم يوضع على مصفاه للتخلص من السائل .
٢ – تعمل الصلصة البيضاء (صفحة ٦٤) باللبن وتحلى بالسكر وتترك حتى تبرد نوعا ويضاف إليها مع البيض والفانيليا أو ماء الورد وتقلب جدا .
٣ – تخلط المكسرات والزبيب والسكر والفانيليا أو ماء الورد .
٤ – تدهن صينية بالسمن دهنا جيداً ثم ترش بطبقة ثخينة من البقسماط الناعم .
٥ – يوضع نصف مقدار الصلصة فى الصينية المعدة بالبقسماط ثم يوضع نصف مقدار القرع بنظام طبقة متساوية .
٦ – يوضع فوقها الحشو ويوزع بالتساوى ثم يوضع باقى مقدار القرع بنفس الطريقة ثم باقى الصلصة (طبقة صلصة وطبقة قرع ثم الحشو ثم طبقة قرع وطبقة صلصة)
٧ – تزج فى فرن هادىء وتترك حتى تجمد ويحمر وجهها .
٨ – تترك حتى تبرد ثم تسلك الحوافى باحتراس بسكين وتقلب فى صحن مستدير وتقدم

التفاح بالنقطية

المقادير :

تفاح كبير
مقدار من النقطية الفرنسية (ص ٤٠٦)
سكر ناعم ومسحوق القرفة للتجميل
سمن غزير للتحمير

الطريقة :

١ — يقشر التفاح وهو صحيح ويقطع حلقات ثخانتها ١ سم وينزع الجزء الأوسط المحتوى على البذور بواسطة الآلة الخاصة أو بسكين صغير .

٢ — تغمر الحلقات واحدة واحدة فى النقيطة وترفع بسيخ وتلقى فى السمن المقدوح (وتكرر العملية) وتترك حتى يحمر لونها . ترفع وتوضع على ورقة لامتصاص الدهن .

٣ — ترص فى صحن مغطى بورقة دنتيل ويرش بالسكر الناعم أو السكر المخلوط بالقرفة الناعمه .

الموز بالنقيطة

١ — يقشر الموز وتقطع الواحدة إلى اثنتين طولا .

٢ — تغطى بالنقيطة وتتمم كالتفاح بالنقيطه السابق .

ملحوظه : يمكن عمل فواكه أخرى بنفس الطريقه مثل البرتقال وحلقات الأناناس .

الكسكسى بالسكر

ينظر (صفحة ٥٠٨) .



النباتيون هم الأشخاص الذين يتغذون بالنباتات ، وذلك لأنهم يجدون أن فى أكلهم للحوم الحيوانات على اختلاف أنواعها حرمة ويعتبرونها قسوة .

وينقسم النباتيون إلى ثلاثة أقسام .

١ — آكلى الفاكهة Fruiterainism ، وهم نباتيون يتغذون على الفاكهة الطازجة .

٢ — آكلى الخضر Vegeta'ainism ، وهم نباتيون يتغذون على الخضر والفاكهة .

٣ — آكلى الخضر والمنتجات الحيوانية Lacto Aegetarainism، وهم نباتيون يأكلون الخضر والفاكهة مضافا إليها بعض المنتجات الحيوانية ، كاللبن ومنتجاته والبيض .

والغذاء اللازم لجسم الإنسان هو ماتوافرت فيه المواد الغذائية الآتية :

(١) مواد بروتينية . (٢) مواد دهنية . (٣) مواد نشوية وسكرية .
(٤) سليولوز . (٥) ماء . (٦) أملاح (٧) فيتامينات .

وغذاء النباتيين لايحتوى على جميع هذه المواد بنسب ملائمة للكميات اللازمة لنمو الأجسام وذلك للأسباب الآتية :

١ — البروتينات : صعبة الحصول من النبات لأنها ليست موجودة بها بنسبة كبيرة ، وللحصول على النسب اللازمة للجسم وجب تعاطيها بكمية عظيمة مما يعمل على إجهاد الجهاز الهضمى بدرجة كبيرة ؛ ويوجد البروتين عادة فى البقول، وبروتين النبات وحده لا يكفى لبناء مايفقد من الأنسجة لأنه لايحتوى على جميع البروتينات المختلفة التى فى الحيوانات ومنتجاتها كالألبيومين والميوسين والفبرين الخ .

٢ — المادة الدهنية : فى النبات موجودة على هيئة زيوت كزيت الخس والزيتون والسمسم ودهن جوز الهند والبندق الخ ولكن قيمتها الغذائية محدودة بالنسبة المواد الدهنية الحيوانية .

٣ — المواد الكربوايدراتية : نسبتها فى النبات كبيرة جداً ، والنباتيون بطبيعة الحال مضطرون للاعتماد عليها ، وهذا مما يؤدى إلى زيادة عمل الجهاز الهضمى وإجهاده

٤ — السليولوز : موجود فى النبات و بعض الأشخاص يتعذر عليهم هضمه ،

٥ — الأملاح : موجودة بكثرة وفائدتها معلومة .

٦ — الفيتامينات : موجودة بكثرة وأشهرها فيتامين (ح) أما فيتامين (ب) فمعدوم لوجوده فى المواد الدهنية الحيوانية .

٧ — الماء : موجود بكثرة وهو لايغنى عن شرب المياه العادية ، ولذا فالمواد الغذائية الممتصة خفيفة لكثرة وجود المياه ، وينتج عن هذا ليونة أنسجة أجسام النباتيين

مزايا الغذاء النباتى

٢ — يعمر النباتيون طويلا ، ويتمتعون عادة بصحة جيدة .

٢ — يمتازون بالذكاء .　　　　٣ — يشفقون على الحيوان .

٤ — اقتصاديون لأنفسهم وللدولة .　　　　٥ — يعيشون معيشة بسيطة .

٦ — ليسوا عرضة للأمراض لتوفر الفيتامينات فى طعامهم .

٧ — ليسوا عرضة للتسمم بتناول أغذية نباتية متحللة كما هى الحال فى الأغذية الحيوانية

متاعب الغذاء النباتى

١ — نقص البروتين فى الغذاء النباتى .

٢ — تعرض النباتيين لعسر الهضم لسهولة تخمر الأغذية النباتية .

٣ — صعوبة التنويع فى ألوان الطعام النباتى .

٤ — تجهيز الطعام النباتى وطهيه يحتاجون لوقت طويل .

٥ — أجسام النباتيين لايمكنها مقاومة الأمراض المعدية .

٦ — أصناف الطعام النباتى ليست مشهية أحياناً .

٧ — أجسامهم تنقصها الحيوية .

٨ — كمية الغذاء الضرورى تعاطيها لسد حاجات الجسم كبيرة جداً .

٩ — نقص بعض أنواع الفيتامينات الدهنية فى غذائهم قد تؤدى للإصابة بالكساح

وفيما يلى بعض الأصناف الصالحة للغذاء النباتى .

كرات الجبن

المقادير:

٣ بيضات كبيرة
٥٠ جرام فتات خبز
كوب صلصة بيضاء خفيفة (صفحة ٦٤)
أو صلصة طماطم (صفحة ٩٨)
أسفاناخ ممهوك (ص ٢٩٣)
حوالى ½ كوب لبن
٥٠ جرام جبن رومى مبشور
ملح – فلفل

الطريقة:

١ – يخفق البيض جيداً ويضاف اللبن، ويقلب الخليط وتصب فوق فتات الخبز ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يضاف الجبن ويتبل.

٢ – يصب الخليط فى قوالب صغيرة مدهونة جيداً بالسمن وتغطى القوالب بورقة مدهونة بالسمن.

تغطى القوالب على البخار مدة ½ ساعة.

٤ – تقلب على فرشة من الأسفاناخ الممهوك (صفحة ٢٩٣) ويقدم معها الصلصة المختارة فى قاربها الخاص.

ضلع البندق

المقادير:

٥٠ جرام بندق، قطعة بصل صغيرة
٥٠ جرام خبز أفرنجى، ¾ ملعقة كبيرة سمن
ملعقتان كبيرتان من الطماطم المصفاة
ملح - فلفل - ذرة من بذر الكرفس
بيض وبقسماط للتغطية، زيت للتحمير
بطاطس بيوريه وصلصة طماطم (للتقديم)

الطريقة:

١ – يحمر البصل والبندق فى مقدار من السمن. يفرى البصل والبندق والخبز فى المفراة مرتين.

٢ – يخلط الجميع جيداً بعصير الطماطم ويتبل الخليط.

٣ – يوضع فى صحن مدهون ويساوى سطح الخليط تمـــاما ثم يقطع قطعاً متساوية

ويشكل على هيئة الكستليتة ـ ويوضع بطرف كل قطعة معكرونة .

٤ — تغطى بالبيض البقسماط وتحمر فى الزيت .

٥ — ترص الكستليتة على فرشة من البطاطس البيورية وتصب الصلصة حول الفرشة

قالب بالبندق

المقادير :

¼ كيلو بندق مطحون ، بصلة ، ملح فلفل	فنجان شاى بطاطس ممهوك
ملعقة كبيرة من سمن	عدد ٤ من الطماطم ، بيضة
فنجان شاى فتات خبز	½ كوب خلاصة خضر (صفحة ٢٥) أو ماء

الطريقة :

١ — يحمر البصل فى السمن ويضاف إليه فتات الخبز ويفرى بالمفراة .

٢ — تقشر الطماطم وتفرى ثم تضاف جميع المقادير بعضها إلى بعض وتعجن بالبيض والخلاصة أو الماء ويصب الخليط فى قالب مدهون ويغطى بطبقة من البقسماط .

٣ — يوضع فى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة . يقدم مع صلصة بلية (صفحة ٧٥) (مصنوعة من خلاصة الخضر) وبطاطس محمر وخضر سوتية .

بطاطس محشوة

المقادير : لكل واحدة من البطاطس المستديرة الكبيرة .

ملعقة شاى من كريمة ، ملح ، فلفل أبيض ، بيضة ، ملعقة شاى من جبن رومى مبشور

الطريقة :

١ — يغسل البطاطس جيداً ويجفف ويطهى بقشرة فى الفرن .

٢ — يقور البطاطس لنزع جزء من لحمه ويتبل الفراغ بقليل من الملح والفلفل .

٣ — يوضع فى التجويف الكريمة ثم البيض وتتبل بالملح والفلفل ويرش السطح بمقدار من الجبن الرومى يعاد البطاطس للفرن حتى ينضج البيض .

٤ - يقدم على طبق مفروش بفوطة مطوية ويجمل بالمقدونس ، وقد يقدم معه صلصلة الطماطم (صفحة ٩٨) فى قاربها الخاص .

كرات أبو فروة بالبطاطس

المقادير :

٥٠ جرام أبو فروة ناضجة مفرية
بشر ليمونة
قليل من الصلصة البيضاء (صفحة ٦٤)
ملح - فلفل - جوزة الطيب

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن جيدا .
٢ — يدهك مقدار ½ كيلو من البطاطس المسلوق ويعجن بملعقة كبيرة مسطحة زبد ومح بيضة ويتبل جيدا .
٣ - تعمل كرات متساوية الحجم من البطاطس ويجوف وسط كل ثم يوضع به من حشو أبو فروة وتقفل الكرة بأحكام تام .
٤ - تغطى الكرات بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .
٥ - تجمل بالمقدونس ويقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) فى قاربها الخاص

البيض الاسكتلندى بالعدس

المقادير :

٤ بيضات كبيرة مسلوقة جامدا
حوالى ½ فنجان شاى عدس أصفر
ملعقة شاى من مقدونس مفرى
بشر ليمونة ، ملح - فلفل
½١ ملعقة كبيرة زبد ، ملء ٤ ملاعق كبيرة فتات خبز منخول
ملعقة شاى من زعتر

الطريقة :

١ - يطهى العدس مع قليل من الماء وقطعة بصل ثم يصفى ويخلط بباقى المقادير ويتبل جيدا .
٢ - يقشر البيض ويتبل بقليل من الدقيق ثم يغطى بطبقه من خليط العدس .
٣ - يغطى بالبيض والبقسماط ويحمر فى السمن الغزير .

٤ — تقسم كل واحدة نصفين عرضا ويوضع كل نصف على مستدير من الخبز المحمر

٥ — يقدم ومعه صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) فى قاربها الخاص

وهناك أصناف عدة غير التى ذكر تصلح لغذاء النباتين ، منها الآتى :

الصنف	الصفحة	الصنف	الصفحه	الصنف	الصفحة
الحساء :		**الخضر :**	ينظر باب الخضر والبقول من صفحة ٢٥٠ — ٣٣٩	**الفواكه بأنواعها**	
		خضر بالصلصة البيضاء .		نقيع الفواكه . سلطة الفواكه	٣٨٢ — ٣٨٩
حساء الخضر	٢٩ ، ٤٤	قرع . خرشوف . قنبيط الخ			
» » المصفى	٥٢	خضر سوتيه :		الأطعمة الشائقة بالفاكهة	٦٤٨
» البازلاء	٤٨ ، ٥٠	جزر بازلاء . فاصوليا			
» البطاطس	٤٨	كوسة الخ		**الفطائر المختلفة :**	
» الطماطم	٣٩ ، ٥١	خضر مكورة بدون لحم			
» العدس	٥٣	قرع . فاصوليا		فطير محشو بالجبن الخ	٥١٥
» الخضر العاف	٣٩	قنبيط الخ		أطباق الفطير بالخضر	٥٣٧
» الفول النابت	٤٤	سوفليه الخضر			
» الخرشوف	٤٥	خضر بالنقيطة :		الرقاق . البوهاشة	٥٠٣ — ٥٠٤
» كشك الماز	٤٦	خرشوف . قنبيط			
» الكرفس	٤٧	كوسة الخ		**البودنج**	
» أبو فروة	٤٩	محشوات الفلفلة		جميع أنواعه عدا البودنج بالدهن	٦٢٠ — ٦٤٥
» القرع	٥١	**السكوامخ :**		**المثلجات والحلوى والكعك**	
الشوربات	ينظر باب الشوربات من ٢٠٠ — ٢١١	كوامخ الخضر على اختلاف أنواعها			
مكرونة بالجبن		**البقول بأنواعها**		المثلجات على اختلاف أنواعها	٦٧٩ — ٦٩٢
بالطماطم بالصلصة		ويستغنى من استعمال اللحوم		قوالب الحلوى	
أرز مفلفل				قوالب الكريمة	٦٦٧ — ٦٧٥
أرز معمر الخ		**أصناف البيض المختلفة**	ينظر باب البيض من	الحلوى الشرقية المختلفة	٧٠٧
				البسكوت بأنواعه	٥٥٦
		عدا الأصناف التى	٤١٤	الكعك بأنواعه	٥٣٥
		يدخلها اللحم	٤٣٤	التورت بأنواعه	٦١٢

ملحوظة : يستعمل بهريز الخضر (صفحة ٣٥) فى طهى ألوان طعام النباتين .

نماذج لأكلات تصلح لغذاء النباتيين

١ ـ حساء الطماطم (بخلاصة الخضر) ، كوسه بالصلصة البيضاء ، فطير بسيط بالجبن فاكهة .

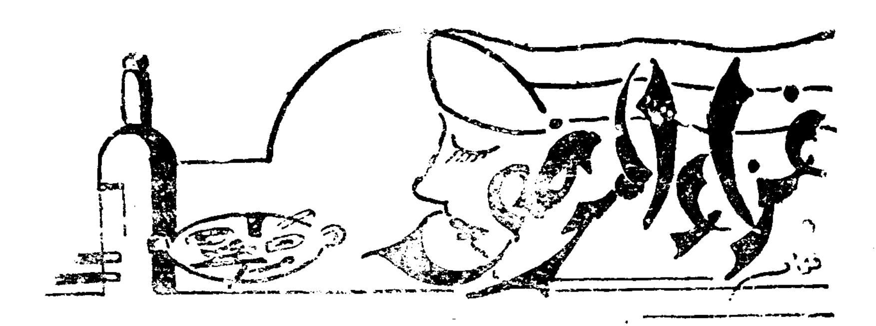
٢ ـ معكرونة بالصلصة البيضاء والجبن ، أسفاناخ بالبيض كستردة بالكرملة ، برتقال .

٣ ـ حساء خضر ، ضلمة مشكلة ، سلطة لبن بالخيار ، قالب الكريمة بالفراولا .

٤ ـ باميا خضراء بالسلق ، باذنجان مقلى باللبن الزبادى : فراولا مثلجة بالكريمة .

٥ ـ خضر مسلوقة بالصلصة الفرنسية ، ورق عنب وطماطم (ضلمة ، سلطة فواكه بالكريمة .

٦ ـ ملوخية بالفول النابت ، ضلع البندق ، ألماظية ليمون أو تريفل .



يعتبر غذاء المرضى من أهم الأبواب التى تحتاج إلى العناية التامة والدقة فى العمل ، ولا يمكن وضع قانون معين لاختيار الأطباق الملائمة لغذاء المرضى لأن هذا يختلف تبعاً :

١ — لنوع المرض وأدواره .

٢ — تأثير الميكروب فى جسم المريض .

٣ — حالة المريض الصحية .

ويعطى الغذاء للمريض فى حالة المرض لتعويض ما يفقده جسمه ، مع مراعاة عدم إجهاد الجهاز الهضمى وملاءمة الغذاء لنوع المرض وعادة يعطى المريض سوائل للتغذية عند المرض وخصوصاً فى حالة ارتفاع الحرارة ، لأن الأطعمة الصلبة كثيرا ما تؤذيه وتؤدى إلى عواقب جسيمة .

الشروط الواجب مراعاتها فى إعداد طعام المرضى

١ — اتباع أوامر الطبيب بكل دقة لأن لكل مرض غذاء خاصاً .

٢ — يجب أن تكون جميع الأدوات والأوانى المستعملة للطهى أو للتقديم تامة النظافة صغيرة الحجم ، جميلة الشكل .

٣ — أختيار أحسن المواد وأجودها ، مع ملاحظة احتوائها على مواد الغذاء الضرورية لجسم المريض . ويحسن طهيها فى أوعية فخارية أو زجاجية أو صينية بدلا من المعدن .

٤ — يطهى الطعام بطريق بسيطة سهلة تساعد على سهولة هضمه وأفضل هذه الطرق التسبيك . الطهى على البخار .

٥ — إعطاء المريض كميات صغيرة فى كل وجبة ، وقد يعطى المريض كميات قليلة جدا فى فترات متعددة إذا استدعى الحال ذلك .

٦ — يقدم الغذاء فى أوقات معينة مع مراعاة الدقة فى ذلك . وإذا كان المريض فى حالة نوم هادىء فيجب ألا يوقظ إذا استدعت الحال .

٧ — يستحسن الاستغناء عن تناول الغذاء حتى السائل أثناء الليل إلا فى الأحوال الضرورية . وممنوع إعطاء المشروبات الروحية أو المنبهة إلا إذا أمر بها الطبيب

٨ — يجب تقليل كمية التوابل والأفضل الاستغناء عنها، كذلك عدم زيادة تحلية الطعام

٩ — يجب ألا يسأل المريض عما يرغب من الأصناف ؛ بل يجب التنويع فى عملها وتقدم الطعام بطريقة شهية ، وإذا اضطر الأمر لتكرار صنف من لملاءمته للمريض وجب تنويع طريقة تقديمه فى كل مرة .

١٠ — تقدم الأصناف على صينية بعد فرشها بمفرش نظيف وتزيينها بقليل من الازهار الجميلة ، وتوضع عليها الأطباق نظيفة مرتبة لتساعد على فتح الشهية .

١١ — تحرق بقايا الاطعمة فى حالة الامراض المعدية ، ولا يسمح لأحد بتناولها .

السوائل التى تعطى للمريض :

اللبن المضاف إليه ماء الصودا — ماء الشعير — عصير الليمون — عصير الفاكهة ، مثـــل التفاح والعنب والبرتقال الخ — ماء الأرز — الشاى والقهوة الخفيفة إذا أذن الطبيب بتناول منبهات

الاغذية الخفيفة :

تشمل جميع الأغذية السائلة الاغذية الخفيفة السهلة الهضم ، مثل بودنج اللبن ـ والبيض برشت ـ العجة الخفيفة ـ السمك والطيور واللحم المشوى ـ البطاطس البيوريه — الخضر المسلوقة ـ الخبز المقدد والبسكوت ـ الالماسية ـ والبودنج الخفيفة .

التغذية فى دور النقاهة

ينتقل المريض تدريجا من الغذاء السائل إلى الغذاء الصلب الخفيف السهل الهضم ، مثل اللبن ـ عصير اللحم الممزوج بالأراروط أو دقيق العلب ـ العيش المقدد ـ بيض برشت ـ ألماسية البيض أو اللبن ـ كستردة ـ نوع من البودنج الخفيف ـ شوربة خضر الخ . وبعد ذلك يعطى المريض السمك المسلوق أو المطهى على البخار ، أو الدجاج المسلوق أو المطهى على البخار ـ أو اللحم أو الكبد المشوى والفاكهة المسلوقة إلخ .

الليمونادة (رقم ١)

المقادير : ٢ - ٣ ملاعق من عصير ليمون ، ملء ٢ كوب ماء مغلى ، سكر للتحلية ملء ملعقة كبيرة .

الطريقة :

١ — يقشر الليمون رفيعا ويوضع فى أبريق نظيف مع السكر ثم يصب عليه الماء المغلى ويترك حتى يبرد . يضاف عصير الليمون وتصفى الليمونادة .

٢ — تقدم فى كوب زجاجى أو ثلج فى ثلاجة أو فى إناء وحولها الثلج - وهذا تبعا لأوامر الطبيب .

الليمونادة (رقم ٢)

المقادير : من ٣ - ٤ ليمون كبير الحجم ، ملء ملعقة كبيرة سكر سنترفيش ، ملء ٢ كوب ماء مغلى .

الطريقة :

١ — يغسل الليمون ويجفف ثم يقطع حلقات .

٢ — يضاف إليه السكر ثم يدعك مع حلقات الليمون جيداً ثم يضاف الماء المغلى ويترك حتى يبرد ، يوضع الخليط فى شاشة ويصفى جيداً .

٣ — يعاد تصفية الليمونادة وتقدم كلما هى أو تثلج .

ماء الشعير الخفيف

المقادير : ٥٠ جرام شعير لؤلؤى ، ملء ملعقة كبيرة سكر ، لتر ماء ، بشر وعصير ليمونة .

الطريقة :

١ — يغسل الشعير ثم يوضع فى إناء ويغطى بالماء البارد ويرفع على النار ويترك إلى أن يصل درجة الغليان ثم يصفى الشعير ويشطف بالماء البارد .

٢ — يوضع الإناء ومعه السكر وبشر الليمون وعصيره ثم يغلى مقدار من الماء ويصب على الجميع ، يغطى الإناء ويترك حتى يبرد ثم يصفى ويستعمل .

ماء الشعير الثخين نوعا

المقادير

٥٠ جرام من شعير لؤلؤى	ملء ٢ كوب من ماء مغلى
بشر ليمونة	٨ قطع صغيرة من سكر مكنة

الطريقة :

يعد الشعير كالسابق ثم يوضع فى إناء مع السكر و بشر الليمون و يصب فوقه الماء المغلى يترك حتى يبرد ثم يصفى ويقدم .

ماء الشعير الثخين

المقادير :

٥٠ جرام من شعير لؤلؤى	سكر للتحلية ؛ قشر ليمونة
لتر ماء	عصير ½ ليمونة

الطريقة :

١ — يعد للشعير كالسابق .
٢ — يوضع فى إناء مع قشر الليمون الرفيع والماء ويطهى على حمام مائى (يوضع الإناء المحتوى على خليط الشعير فى إناء آخر أوسع منه به ماء) مدة مابين ساعة وساعتين
٣ — يضاف السكر وعصير الليمون ويصفى الخليط ويترك ماء الشعير حتى يبرد تماما

شرش اللبن

المقادير : ½ كيلو من لبن دافىء | ملعقة شاى من منفحة الجانسكت

الطريقة :

١ — تضاف المنفحه للبن الدافىء ويقلب قليلا ويترك فى مكان دافىء مدة ساعة .
٢ — يقلب الخليط بشوكة ثم يصفى بشاشة والناتج من التصفية هو الشرش .

اللبن بالعسل

المقادير : ¼ كيلو لبن | ملعقة كبيرة من عسل أبيض

الطريقة : يغلى اللبن ويضاف إليه العسل . يعاد غلى اللبن مدة دقيقة ثم يصفى ويقدم .

ماء الأرز

المقادير: مل ٢٠ كوب ماء | ٣٠ جرام أرز

الطريقة : يغسل الأرز ويضاف إليه الماء ويرفع على نار هادئة مدة ½ ساعة ، ثم يصفى ويقدم

عصير الفواكه (البرتقال)

المقادير : ½ كوب عصير تقال ، ¼ كوب ماء ، سكر للتحلية .

الطريقة :

١ — يذاب السكر فى الماء على النار ويغلى مدة دقيقة .

٢ — يترك الشراب حتى يبرد تماما ثم يضاف لعصير البرتقال ويصفى الخليط ويقدم

عصير العنب

المقادير والطريقة : مثل عصير البرتقال .

عصير المانجو

١ — تغسل المانجو وتجفف وتشق الواحدة نصفين وتملأ بالسكر السنترفيش وتترك حوالى الساعة ينزع الجزء اللحمى ثم يدعك مع السكر حتى يذوب .

٢ - يصفى الخليط بمنخل أو شاشة ويخفف بالماء على حسب الرغبة ويقدم .

عصير التفاح

١ — يغسل التفاح ويقشر رفيعا ثم يبشر بالمبشرة .

٢ — يوضع فى شاشة ويعصر لاستخراج العصير ويقدم .

العرقسوس

يؤخذ مقدار من العرقسوس ويرش خفيفا بالماء ويدعك جيداً ، وهكذا حتى يندى ثم لونه . ويوضع فى شاشة وتربط وتوضع فى إناء به ماء بارد ، وتقلب آنا فآنا مدة ساعة أو أكثر . يصفى العرقسوس ويقدم .

التمر هندى

١ — تغسل قطعة من التمر هندى عدة مرات . ثم تنقع فى مقدار من الماء يكفى لتغطيتها وتترك منقوعة مدة لا تقل عن ثلاث ساعات .

٢ — يصفى ويحلى بالسكر ويعاد تصفيته ويقدم .

السكركديه

١ — يغسل السكركديه جيداً ثم ينقع فى قليل من الماء البارد .

٢ — يصفى ويحلى بالسكر ويعاد تصفيته وتقدم .

بذر الكتان

المقادير : ملعقة حلو بذر الكتان ، ٢ كوب ، سكر للتحلية .

الطريقة : توضع جميع المقادير فى إناء وترفع على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة ثم يصفى ويقدم

التليو

تغسل أوراق التليو وتوضع فى ماء بارد وترفع على النار حتى يغلى وتتسرب مواده للماء يصفى ويحلى بالسكر ويقدم .

الكراوية واليانسون والحلبة

تنقى الكراوية أو اليانسون أو الحلبة وتغسل جيداً توضع فى ماء بارد وترفع على النار حتى تتسرب إليه نكهتها وموادها . تحلى بالسكر وتقدم ساخنة .

مشروب البيض

المقادير:

بيضة كبيرة	ملعقة حلو من سكر ناعم
½ كوب لبن	قليل من الفانيليا

الطريقة:

١ — تخفق البيضة جيدا ثم يضاف إليها السكر والفانيليا
٢ — يسخن اللبن ويضاف إليه خليط البيض مع التقليب المستمر .
٣ — يصب المشروب فى كوب زجاجى ويقدم .

مشروب البيض بالصودا

المقادير :

مح بيضة كبيرة	قليل من الفانيليا
ملعقتان من لبن	½ كوب من ماء الصودا ، ملعقة شاى من سكر

الطريقة :

١ — يخفق المح والسكر جيدا مدة ١٠ دقائق .
٢ — يضاف اللبن ويقلب الخليط جيداً ثم يصب فى كوب زجاجى .
٣ — يضاف مقدار الصودا للكوب ويقدم المشروب .
ملحوظة : تمكن إضافة بياض للخليط بعد خفقة جيداً

مشروب الكستردة

المقادير :

ملء ملعقة شاى من سكر	بيضة كبيرة
½ كيلو لبن	قليل من الفانيليا

الطريقة:

١ — يخفق البيض والسكر جيداً ثم تضاف الفانيليا ويصب الخليط فى كوب زجاجى

٢ — يضاف اللبن الدافئ للكوب ويقلب الخليط ويقدم .

مشروب عصير اللحم (رقم ١)

المقادير : ½ كيلو لحم بقرى أحمر ، ملء كوب ماء بارد .

الطريقة :

١ — يكشط اللحم بالسكين قطعا رفيعة جداً وتوضع القطع فى برطمان مع مقدار الماء وذرة من الملح ويترك مدة ½ ساعة مع التقليب آنا فآنا .

٢ — يغطى البرطمان ويوضع فى إناء به ماء ويرفع على النار الهادئة مدة ساعة .

٣ — يصب المشروب فى كوب ملون (أحمر) ويقدم .

مشروب عصير اللحم النيء (رقم ٢)

المقادير : كمقادير مشروب عصير اللحم السابق .

الطريقة :

١ — يغلى مقدار الماء ويترك حتى يبرد .

٢ — يضاف اللحم المعد كالسابق ويترك منقوعاً مدة لا تقل عن ثلاث ساعات مع التقليب آنا فآنا . يصفى ويقدم فى كوب أحمر كالسابق .

مشروب الدجاج

المقادير : كتكوت ، ملء كوب ماء ، ½ كيلو لبن ، ذرة من الملح .

الطريقة :

١ — يجهز لحم الكتكوت كطريقة مشروب عصير اللحم رقم ١

٢ — ينقطع اللحم فى الماء بضع دقائق ثم يضاف إليه الملح واللبن ويوضع فى برطمان

٣ — يوضع البرطمان فى إناء به ماء ويرفع على النار الهادئة مدة ٣ ساعات .

٤ — يصفى ويزال الدهن ويقدم المشروب ساخناً ومعه الخبز المقدد .

الأراروط

المقادير : ½ ملعقة كبيرة من أراروط . ¼ كيلو لبن ، ملء ملعقة شاى من سكر .

الطريقة:

١ — يمزج الأراروط بقليل من اللبن البارد ويضاف إليه اللبن المغلى ويقلب جيداً .
٢ — يحلى بالسكر ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلى مدة ٥ دقائق .

حساء الكتكوت

١ — يقطع لحم الكتكوت المجهز قطعاً صغيرة ويوضع فى مقدار لترماء بارد وذرة ملح
٢ — يرفع على النار الهادئة حتى ينهر اللحم تماماً يصفى المرق ويقدم .

المرانج البارد

يخفق بياض بيضتين حتى يجمد تماماً ثم يقلب بخفة مع ملعقة من السكر الناعم وملعقة شاى من عصير ليمون . يوضع فى كأس زجاجى ويقدم فى الحال .

المشويات

كبد مشوى (صفحة ١٥٩)	١ ـ تعمل كالمشويات المذكورة غير أنها تتبل بالملح الخفيف وعصير الليمون وتشوى نصف شواء
لحم مشوى (صفحة ١٥٨)	
دجاج مشوى (صفحة ١٩٦)	٢ ـ تجمل بالمقدونس والليمون .

قالب الدجاج (رقم ١)

المقادير والطريقة : كما فى قالب السمك على البخار رقم ١ (صفحة ٢٤٤) باستعمال لحم الدجاج النيىء بدلا من لحم السمك .

قالب الدجاج (رقم ٢)

المقادير

¼ كيلو من لحم دجاج نيىء	⅛ كيلو كريمة
مقدار « صلصة سميكة (بانادا ص٦٥)	ملح ، فلفل أبيض ، عصير الليمون
٢ بيضتان كبيرتان	للتقديم مقدار من صلصة الباشميل (صفحة ٧١)

الطريقة :

١ - يفرى لحم الدجاج مرتين بالمفراة الناعمة ثم ينخل من منخل سلك ويضاف إليه البيض والصلصة السميكة ثم الكريمة المخفوقة نوعاً .

٢ - يصب الخليط فى قالب مدهون بالسمن ويغطى بورقة مدهونة ويطهى على البخار مدة ½ ساعة ، ويقلب ويصب حوله صلصة الباشميل .

قالب الدجاج (رقم ٣)

المقادير والطريقة : كما فى قالب الدجاج رقم ٢ ، ويستغنى مقدار الكريمة وصلصة الباشميل

الماسية بالبيض

المقادير

كوب ماء	١٠ جرام جيلاتين
٣ بيضات ، قشرة وعصير ليمونة	½١ ملعقة سكر

الطريقة :

١ - تضاف جميع المقادير بعضها لبعض عدا البيضة وترفع على النار مدة ١٠ دقائق بشرط ألا تغلى ؛ يضاف البيض المخفوق ويقلب الخليط جيداً على نار هادئة حتى يغلظ القوام .

٢ - يصفى بشاشة ويترك ليبرد ثم يصب فى قالب مبلل ويترك حتى يجمد . يقلب ويقدم .

سمك بالكستردة

المقادير :

⅛ كيلو سمك	بيضة كبيرة .
¼ كوب لبن	قليل من الملح والفلفل الأبيض

الطريقة :

١ - يطهى السمك على البخار كما فى (صفحة ٢٤٣) ،

٢ - يمزج البيض قليلا وتضاف إليه اللبن ويتبـــل بالملح والفلفل ، ويقلب الخليط ويصفى (كستردة) .

٣ - يوضع السمك فى صحن فرن مدهون وتصب عليه الكستردة ، ثم يوضع فى صينية بها ماء . يزج فى فرن هادىء حتى تنضج الكستردة .

٤ - يقدم ساخناً مجملا بالمقدونس والليمون .

بودنج الأراروط

المقادير :

ملعقة كبيرة من أراروط	ملعقة شاى سكر
كوب لبن ، بيضة مخفوقة جيداً	قليل من الفانيليا

الطريقة :

١ - يمزج الأراروط بقليل من اللبن البارد ثم يغلى باقى ويصب على الخليط مع التقليب . يعاد الخليط على النار ويضاف السكر ويغلى مدة ٥ دقائق .

٢ - يبرد الخليط قليلا ويضاف إليه البيض ويقلب ويصب فى صحن فرن صغير مدهون

٣ - يزج فى فرن حار ليحمر الوجه .

تفاح ممهوك بالكريمة

المقادير : تفاحة كبيرة ، ملعقتان كبيرتان كريمة ، سكر ناعم للتحلية .

الطريقة :

١ - يقشر التفاح ويسلق بقليل من الماء ويضاف السكر ويترك حتى ينهرى ثم يصفى .

٢ - تخفق الكريمة حتى تغلظ نوعاً ويضاف إليها التفاح ويقلب الخليط جيداً وبخفة .

٣ - يقدم فى وعاء زجاجى ويجمل بقليل من الكريمة المخفوقة أو الكريز المسكر .

ملحوظة : يعمل بنفس الطريقة عدة أصناف أخرى باستعمال المشمش أو الخوخ إلخ .

البوردج Porridge

المقادير : ٢ كوب ماء ، ٥٠ جرام شوفان متوسط ، ذرة ملح .

الطريقة :

١ — يغلى الماء ويذر عليه الشوفان مع التقليب المستمر مدة ٥ دقائق .

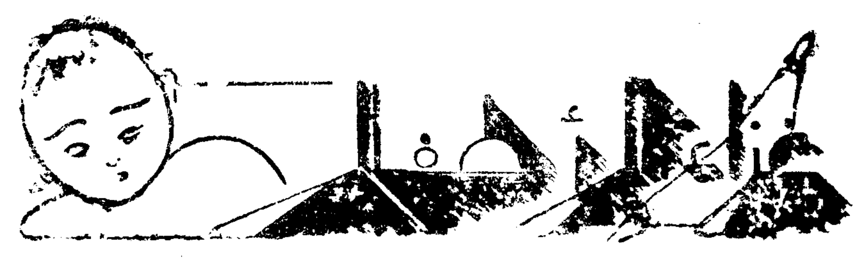
٢ — تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج الشوفان مع التقليب آنا فآنا (حوالى ½ ساعة) ثم يضاف الملح . يقدم ساخناً مع اللبن المغلى والسكر .

وهناك أصناف عدة غير ما ذكر تصلح لغذاء المرضى والناقهين ، ومنها الآتى :

الصنف	الصفحة	الصنف	الصفحة	الصنف	الصفحة
المشروبات :				دجاج على البخار	٤٤٣
		الخضر :		كالسمك على البخار	
اللبن بالشاى	٧٠٥	الخضر الملونة	ينظر باب الخضر		
الأوفالتين	٧٠٥	» السوتيه		الحلوى والبودنج :	
الشيكولاتة	٧٠٤	» المهروكة			
الكاكاو	٧٠٤			والفاكهة :	
		» بالزيت والليمون			
الحساء :		» بالصلصة البيضاء		كستردة بالكرملة	٦٣٨
حساء الفول النابت	٤٤	سوفليه الخضر	٤٣٨	» مغلية	٦٣٨
» الأرانب	٤٣			» فى الفرن	٦٣٧
		السمك والطيور واللحم :			
» السمك	٦٠			» على البخار	٦٣٧
» الأكارع	٦٠			مهلبية	٧٠٨
» الخضر المصفاة	٥٢	سمك مسلوق	٢٠٨	جانكت	٤٦٣
» » المقطع	٤٤	سمك مطهى فى اللبن	٢١٨	لبن زبادى	٤٦١
				بودنج القصر	٦٣٣
الألماسية :		قالب السمك رقم ١، ٢	٢٤٤	» السكارنى	٦٣٣
ألماسية الليمون ،	٦٦١			» البرتقال	٦٣٥
البرتقال ، التفاح ،	إلى	سمك على البخار	٢٤٣	الفاكهة	
		لحم » »	٢٤٣		
المشمش	٦٦٤	كالسمك » »		سلطة الفاكهة	٣٨٧

نماذج تصلح لغذاء الناقهين

الفطور	بيض مقلى بالمن — زبد ومربى — خبز مقدد (توست) — لبن بالشاى
الساعة ١٠ صباحا	كوب أوفالتين دافىء
الغداء	حساء الدجاج — سوفليه الدجاج — خضر سوتيه — خبز مقدد — ألماسية ليمون
الساعة ٤ مساء	عصير فاكهة
العشاء	كبد مشوى — جانكت
الفطور	برتقال — بيض مضرب (برشت) — خبز مقدد (توست) — مربى — شيكولاتة باللبن
الساعة ١٠ صباحا	فنجان لبن مغلى مخفف ($\frac{2}{3}$ لبن ، $\frac{1}{3}$ ماء جير)
الغداء	حساء الخضر المقطع — صدر دجاج على البخار — سوفليه الأسفاناخ — كستردة بالكرملة
الساعة ٤ مساء	ساندوتش طماطم — بسكوت اليانسون — فنجان لبن بالشاى
العشاء	كوب عصير برتقال مخفف — لبن زبادى — قطعة توست
الفطور	عصير تفاح مخفف — خبز مقدد — جبن اللبن الزبادى — قهوة خفيفة
الساعة ١٠ صباحا	مشروب البيض
الغداء	سمك بالكستردة — خضر مسلوقة — خشاف القراصيا
الساعة ٤ مساء	الخبز الأسمر مع الزبد والمربى — قطعة كعك إسفنجى — لبن بالشاى
العشاء	حساء القرع — ألماسية الفاكهة
الفطور	بوردج باللبن — بيض مسلوق فى الماء بدون قشر — قهوة خفيفة باللبن
الساعة ١٠ صباحا	عصير اللحم النيء
الغداء	حساء الأرانب — قطعة أرنب مسلوق — بيوريه البازلاء — سلطة فاكهة
الساعة ٤ مساء	مشروب البيض بالصودا
العشاء	سمك على البخار — ألماسية الليمون



يتغذى الطفل الرضيع باللبن وذلك لاحتوائه على جميع العناصر اللازمة لنموه ولتعويض مايفقده جسمه لأن جهازه الهضمى فى الأشهر الأولى يكون ضعيفاً لا يقوى على هضم أغذية أخرى - على أن اللبن عادة غير كاف لتغذية الطفل ونموه بعد الشهر الثامن ، بل يجب أن يعطى أغذية أخرى مع الاستمرار فى الرضاعة وذلك بأن تقلل عدد مرات الرضاعة ويستبدل بها أكله خارجة ، وهكذا حتى باقى الوقت الذى يمكننا فطام الطفل دون أى خطر .

النقط الواجب مراعاتها فى تغذية الأطفال

١ - يشترط فى الأطعمة التى تقدم للطفل أن تكون موادها طازجة نظيفة سهلة الهضم سريعة التحول . وأن تكون بسيطة ومنوعة وكافية .

٢ - أن تطهى بأبسط الطرق وأسهلها ، وتكون خالية من التوابل عدا الملح وتقدم للطفل بطريقة شهية أو فى أوان صغيرة حسنة المنظر .

٣ - تعطى للطفل بكميات صغيرة وفى فترات عدة منظمة .

٤ - أن تكون موافقة لسن الطفل وبنيته وحالته الصحية .

٥ - اختيار الاطعمة المناسبة لفصول السنة مع مراعاة الحالة المالية للوالدين .

٦ - لايعطى الطفل المشروبات المنبهة كالشاى والقهوة . ويمكن إعطاؤه الكاكاو الممزوج بكمية وافرة من اللبن وحينئذ يعتبر غذاء .

٧ - تعطى الفاكهة الطفل فى بدء حياته على هيئة عصير مخفف مثل عصير البرتقال والليمون الحلو والعنب ، وخصوصا إذا كان يتغذى الطفل صناعياً ، وذلك لتعويض نقص الفيتامين ، وبالتدريج يعطى الفاكهة الناضجة اللينة كالموز أو الكمثرى وبقية الأنواع مطهية .

٨ - يجب أن يدخل اللبن فى معظم الأصناف التى تجهز للطفل لمده بالبروتين والدهن والأملاح بكمية تكفى لنموه يعطى الطفل فى نهاية السنة الأولى البيض وخصوصا المح (الصفار) والسمك والدجاج لأنها تحتوى على بروتين مركز سهل الهضم .

٩ – ويجب أن تعطى المادة الدهنية للأطفال بكمية كافية ومعظمهم لا يرغبون فى تناولها لدسامتها ، لذا وجب تعويدهم أخذها بطرق شتى شهية كالخبز بالزبد والمربى ، والخضر المهروكة بالزبد الخ .

١٠ – إعطاء الطفل المواد الصلبة نوعا التى تحتاج للمضغ وذلك ابتداء من الشهر العاشر كقطعة كعك أسفنجى بسيطة أو قطعة خبز مقدد أو بائت مع قليل من الزبد .

١١ – تعطى له بعض أنواع الحبوب والبقول مثل الكويكر أوتس والسامولينة والعدس لأنها مصدر نباتى للبروتين وذلك عندما يبلغ من العمر ١٥ شهراً .

١٢ – لا تعطى مواد كربوهيدراتية الطفل قبل بزوغ الأسنان ، لأنها عسرة الهضم وإن أعطيت فتكون فى حالة ذائبة ، أما النشويات فلا تعطى إلا بعد مضى السنة الأولى من عمر الطفل ، كالأرز والبطاطس ، والأراروط والتبيوكا والكورن فلور الخ .

١٣ – يعطى الطفل المواد السكرية بكميات قليلة على رغم أنها أسهل أنواع الكربوهيدرات هضما ، وهو يعطى حلوى أو مربى مع الأكل لا بين الأكلات حتى لا تضعف من شهية الطفل .

١٤ – تعطى اللحوم الحمراء عندما يتم الطفل السنتين من عمره وتكون مفرية أو مقطعة قطعاً صغيرة وتامة النضج – ويجب اجتناب إعطائه اللحم العسر الهضم كلحم البط والأوز واللحم المحمر قبل تمام السابعة من عمره ولا يعطى الطفل اللحوم المحفوظة أو المملحة ، كاللحم المحفوظ فى العلب والسردين والتونة .

كشف بالأصناف الصالحة لغذاء الأطفال فى الأعمار المختلفة

من الولادة إلى ٦ شهور

عصير البرتقال المخفف	٧٣٤	عصير طماطم مخفف		ملبو	٧٣٥
« ليمون حلو	٧٣٤	كراوية	٧٣٥	ماء الشعير الخفيف	٧٣٢
« عنب مخفف	٧٣٤	بالبمون	٧٤٥	« الأرز	٧٣٤

من عمر ٦ شهور إلى تمام السنة

يعطى الطفل علاوة على ما سبق الأصناف الآتية

رلبية	٧٠٨	حساء السكنكوت	٧٣٨	فاكهة ناضجة : موز ،	
سكوت مارى	٥٧٢	« الأرنب	٤٣	كمثرى	
« النوشادر	٥٧١ م	« الطيور	١٧٣	فاكهة مصفاة	٣٨٩
« اليانسون	٥٧١	« الخضر المصفى	٥٢	خشاف الفاكهة	٣٨٤ ٣٨٦
خبز مقدد (توست)	متفرقات	مح البيض		مربات	
خضر مهوكة (قرع ، بطاطس)	٢٧٢ ٢٨٣	بيض برشت	٤١٤	عسل	

من عمر سنة إلى سنة و ٦ شهور

حساء الطيور (مع قليل من الشعرية أو الأرز)	١٧٢	شاى بلبن	٧٠٢	بيض مسلوق بدون قشر	٤١٩
		أوفالتين	٧٠٥	كبد دجاج	
حساء الخضر المقطع مخ طيور وأرانب	٤٤	جانكت	٤٦٣	« أرانب	

من عمر سنة و ٦ أشهر إلى عمر سنتين

شيكرلاتة باللبن	٧٠٤	خضر مهوكة (بازلاء ،	باب	سمك أبيض مسلوق	٩٠٨
كاكاو «	٧٠٤	أسفاناخ ، لوبيا ، ملقاس)	الخضر	« على البخار ،	٩٤٣
				لحم أبيض طرى	
مشروبه الدجاج	٧٣٧	فول مدمس مقشور	٣٣٠		
« البيض	٧٣٦	طماطم نيئة مقشورة		كمثرى	٩٢٧ ٩٢٨

من عمر سنتين إلى ثلاث سنوات

خضر مسلوقة بالبهرز و بالصلصة البيضاء	باب المخضر	لحم حمراء مفرية		المهلبية الفواكه والبيض	٦٦١ — ٧٣٩
سمك « «	٢٠٨	قوالب الدجاج	٧٣٨	قوالب السكورن فلور	٦٦٢
كبد مشوى	١٥٩	قالب السمك	٢٤٤	بيض مفرى باللبن	٤٢١
		بسكوت السمسم	٥٦٤	بودنج	

نماذج لقوائم طعام الأطفال فى أعمار مختلفة

(١) طفل عمره من ٩ — ١٢ شهراً

الفطور	لبن دافىء وبسكويت مارى
الساعة ١٠ صباحا	عصير فواكه مخفف ومحلى بالسكر
ظهراً	حساء خضر مصفاة ، كسترده
عصراً	لبن وبسكوت
مساء	لبن دافىء

(٢) طفل عمره من ١ — ١½ سنة

الفطور	كويكر أوتس باللبن
الساعه ١٠ صباحا	لبن دافىء ، خبز مقدد (توست) بالزبد والمربى
ظهراً	حساء دجاج ، بطاطس مهوك ، نقيع قراصيا
عصراً	لبن دافىء ، قطعة كمك
مساء	لبن دافىء

(٣) طفل عمره سنتان

الفطور	بليلة مصفاة ، بيض مصهب ، قطعة خبز
الساعة ١٠ صباحا	لبن دافىء أو عصير طماطم مخفف ومحلى بالسكر
ظهراً	سمك مسلوق ، بسلة بيوريه ، مهلبية ، ماء الشرب
عصراً	قطعة خبز بالزبد أو قطعة كمك ، لبن
مساء	لبن دافىء ، بسكوت

(٤) طفل عمره ٢ إلى ٢½ سنة

الفطور	كوب لبن وبسكوت
الساعة ١٠ صباحا	كوب أوفالتين
ظهراً	حساء الأرانب — قطعة أرنب مفرية — خضر مهروكة — فاكهة طازجة
عصراً	عصير برتقال
مساء	خشاف فواكه — جانكت

(٥) طفل عمره من ٢½ إلى ٣ سنوات

الفطور	كوب لبن — بيض مصهب — توست وزبد وصبى
الساعة ١٠ صباحا	كوب عصير فاكهة
ظهراً	كوسة بالصلصة البيضاء — قطعة مخ أو كبد مشوية — بودنج خفيف
عصراً	لبن بالشيكولاتة — قطعة كعك
مساء	فواكه طازجة — فنجان بوفرل

(٦) طفل عمره ٣ سنوات

الفطور	فنجان كويكر أونس — بيض مفرى على توست
الساعة ١٠ صباحا	كوب لبن وبسكوت
ظهراً	حساء خضر ثخين مصفى — صدر دجاج مفرى — بطاطس مهروك — الماسية
عصراً	فنجان كاكاو وقطعة كعك
مساء	طبق مهلبية — تفاحة

(٧) طفل عمره ٣ سنوات

الفطور	بوردج باللبن — بيض مقلى فى الماء على توست — شيكولاتة باللبن
الساعة ١٠ صباحا	عصير فاكهة مخفف ومحلى بالسكر
ظهراً	حساء الخضر المقطعة — بودنج السمك — الماسية ليمون
عصراً	أوفالتين باللبن — بسكوت مارى
مساء	لبن مغلى — نقيع فاكهة

(٤) طفل عمره ٢ إلى ٢½ سنة

الفطور	كوب لبن وبسكوت
الساعة ١٠ صباحا	كوب أوڤالتين
ظهراً	حساء الأرانب — قطعة أرنب مقلية — خضر مهروكة — فاكهة طازجة
عصراً	عصير برتقال
مساء	خشاف فواكه — جانكت

(٥) طفل عمره من ٢½ إلى ٣ سنوات

الفطور	كوب لبن — بيض مضروب — توست وزبد ومربى
الساعة ١٠ صباحا	كوب عصير فاكهة
ظهراً	كوسة بالصلصة البيضاء — قطعة مخ أو كبد مشوية — بودنج خفيف
عصراً	لبن بالشيكولاتة — قطعة كعك
مساء	فواكه طازجة — فنجان بوفرل

(٦) طفل عمره ٣ سنوات

الفطور	فنجان كويكر أوتس — بيض مقلى على توست
الساعة ١٠ صباحا	كوب لبن وبسكوت
ظهراً	حساء خضر ثخين مصفى — صدر دجاج مقلى — بطاطس مهروك — الماسية
عصراً	فنجان كاكاو وقطعة كعك
مساء	طبق مهلبية — تفاحة

(٧) طفل عمره ٣ سنوات

الفطور	بوردج باللبن — بيض مقلى فى الماء على توست — شيكولاتة باللبن
الساعة ١٠ صباحا	عصير فاكهة مخفف ومحلى بالسكر
ظهراً	حساء الخضر المقطعة — بودنج السمك — ألماسية ليمون
عصراً	أوڤالتين باللبن — بسكوت مارى
مساء	لبن مغلى — نقيع فاكهة

إعادة طهى الأطعمة

إعادة طهى الأطعمة عادة غير شائعة فى القطر المصرى، على الرغم من كثرة كميات الغذاء التى تتبقى يومياً فى المطابخ المصرية . وقد تضطر ربة المنزل إلى تسخينها وتقديمها كما هى فلا تبعث الشهية لآكليها ، أو تضطر إلى توزيعها ، وهذا يعتبر تبذيراً منها .

لذا وجب على ربة المنزل أن تفكر فى الطرق التى تمكنها من استعمال ماتبقى من مواد الطعام لعمل أصناف أخرى شهية مخالفة الأولى لتقلل من المصروف اليومى .

القواعد الواجب مراعاتها فى إعادة طهى الأطعمة

١ — تستعمل جميع البقايا الناضجة الموجودة بمخزن الطعام ما دامت طازجة .

٢ — تلاحظ القيمة الغذائية للصنف المصنوع منها ، وفى حالة نقص بعضها تعوض بإضافة مواد على شرط أن تكون ناضجة .

٣ — تلاحظ ملاءمة نكهة المواد المخلوطة بعضها لبعض .

٤ — اللحم والسمك يجب تسخينها فقط ولا يجوز إعادة طهيها ؛ لأن هذا يعمل على صلابة أليافها بزيادة تجمد البروتين ، وهذا يؤدى إلى عسر هضمها ، لذا وجب تنديتها بإضافة نوع من الصلصة .

٥ يعاد تسخين اللحم والسمك بعد تقطعه قطعاً صغيرة لسهولة التسخين .

٦ — يحسن تغطية اللحم والسمك بأغلفة مناسبة تمنع تجمد أليافها بتأثير الفرن أو المادة الدهنية فى أثناء التحمير .

فاذا كان التسخين فى الفرن وجب تغطية المواد بالفطير أو النقيطة أو البطاطس البيورية . وإذا كان باستعمال حرارة المادة الدهنية فيغطى الطعام بالنقطية أو بغلاف من البيض وبالبقسماط ، أو بنوع من الفطير البسيط الرفيع جداً .

٧ يجب عدم استعمال أطعمة نيئة مع أخرى ناضجة ، فمثلا لا يجوز استعمال البصل نيئاً مع اللحم الناضج ، وإذا اضطرت الحالة إلى إضافة بعض الأصناف نيئة وجب إنضاجها قبل الاستعمال .

٨ — طعم اللحم والسمك المعاد تسخينه غير مقبول ، لذا يحتاج لإضافة مواد تكسبه نكهة ورائحة قوية ، وهذا يختلف تبعاً لذوق الآكلين والصنف المراد صنعه .

٩ — يجب تقديم الأصناف بشكل شهى .

١٠ — يستحسن تقديم نوع من الصاصة مع الأطباق المعاد طهيها .

كشف بأصناف الأطعمة التى يمكن عملها من أصناف سبق طهيها

اللحـوم

كفتة اللحم الناضج بالصاج . كفتة اللحم الناضج ،ضلع اللحم المفرى الناضج بفتيك اللحم المفرى الناضج ،كرات اللحم بالخبز المحمر ، كرات اللحم الناضج بالنقيطة ، الـكارى باللحم الناضج ، لحم بالنقيطة ، قالب لحم بالجلاتينا ، قالب اللحم بالمكرونة ، كبدة بالدمعة ، مخ بالعجة ؛ كفتة المخ ؛ قالب اللحم الناضج فى الفرن ، محشو باللحم ، طبق اللحم الناضج فى الفرن ، قالب اللحم على البخار ، ريسولز .

الطيور والأرانب

الدجاج الناضج بالـكارى . الحمام بالـكارى ، كفتة الدجاج ، ضلع الدجاج ، ودجاج بالمايونيز ، دجاج بالدمعة ، كامخ الدجاج ، الدجاج بالجلاتينا . الأرانب بالصلصة البيضاء ، ضلع الأرنب الناضج .

السمك

سمك بالـكارى ، سمك بالمايونيز ، سمك طراطور ، كامخ السمك ، طماطم محشوة بالسمك محارات السمك بالمايونيز ، كفتة السمك الناضج ،كرات السمك ، ضلع السمك كفتة السمك بالنقيطة ، طبق الفطير بالسمك ، فطير محشو بالسمك بودنج السمك ، قالب السمك بالجلاتينا . قالب السمك فى الفرن ، سمك على الطريقة الإيطالية .

الحـلوى

التريفة الألماظية : — (القراصيا ، التفاح المشمش ألخ) كرات الأرز .

ملحوظة : الأصناف المذكورة بعاليه ضمن أصناف باب اللحم والطيور والأرانب والسمك والحلوى .

المشهيات Hors D'oeuvre

عبارة عن أصناف باردة رقيقة ذات نكهة عالية ، وهى أول مايقدم فى قائمه الطعام إذا تعمل على تنشيط الشهية وتنبيه العصارات الهاضمة (تنظر قوائم الطعام صفحة ٧٩٧).

الزيتون الأسود :

يقطع جزء صغير من وحدات الزيتون الأسود الكبير الحجم لسهولة ارتكازها ، ويرص فى الصحن ويملأ الفراغ بين الزيتون وبعضه بحلقات الخيار المخلل الأفرنجى .

الزيتون الأخضر :

يقطع جزء صغير من وحدات الزيتون لسهولة ارتكازها ويرص فى الصحن، ويحسن اختيار الزيتون المحشو .

زيتون أخضر بالأنشوجة

المقادير :

عدد ٨ زيتون أخضر مخلل كبير
عدد ٤ من الأنشوجة
مقدار من معجون الأنشوجة (ص ٧٦١)
أو معجون أنشوجة مجهز
٨ قطع خبز مستدير مقدد (توست)

الطريقة :

١ — ينزع النوى من الزيتون مع الاحتفاظ بشكله أو يستعمل الزيتون المحشو ويستغنى عن حشوه .
٢ — يقطع جزء صغير من أسفل كل لسهولة ارتكاز الزيتون .
٣ — تدهن قطع التوست بقليل من معجون الأنشوجة ثم يثبت بوسط كل زيتونة .
٤ — يملأ فراغ الزيتون بوردات من معجون الأنشوجة .
٥ — تنظف الأنشوجة وتغسل بالخل وتقطع الواحدة نصفين طولا ويلف كل نصف حول الزيتون وعلى الخبز .

السردين :

ينزع الشوك والجلد باحتراس مع الاحتفاظ بالشكل ويتبل بقليل من الليمون ويرص في الصحن .

الطماطم :

١ — تقطع حلقات وتتبل بالصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)، وترص فى الطبق وتجمل بالمقدونس المفرى أو .

٢ — تنتخب الوحدات الصغيرة الجامدة وتجهز وتملأ بالمايونيز كما فى كامخ الطاطم رقم ٤ (صفحة ٣٧٢) وترس فى طبق الأوردفر وحولها الخس المفرى كالشعر .

٣ — تنتخب الوحدات الصغيرة وتجهز كما فى كامخ الطاطم رقم ٤ (صفحة ٨٥) .

الخيار : يقدم الخيار المخلل أو الأخضر ـ فى حالة تقديم الخيار الأخضر يقشر ويقطع إلى أشكال زخرفية ثم يتبل بالصلصة الفرنسية (صفحة ٨٩) ويجمل بالمقدونس المفرى .

المخللات : تقدم مخللات منوعة كأوردفر .

البسطرمة : تنتخب الشرائح الحمراء اللينة وتزال طبقة الثوم وترتب فى الطبق .

الرنجة : ينزع جلد وشوك الرنجة وتقطع شرائح صغيرة وتتبل بالزيت والليمون أو الخل .

التونة : تقطع قطعاً مناسبة (مربعات) وتتبل بالليمون .

الأنشوجة : أنشوجة مملحة مغسولة بالخل أو أنشوجة ملفوفة على حلقات ، خيار ، وتعمل كالآتى :

١ — يقشر الخيار ويقطع مكعبات . سمكها $\frac{1}{4}$ بوصة وتلف قطعة من الأنشوجة المعد حول بعضها بوسط حلقة الخيار .

٢ — يجمل الوسط بوردة من معجون الأنشوجة (صفحة ٧٦١) أو بوردة من الزبد بروح الأنشوجة .

الخبز بالأنشوجة :

١ — تدهن حلقات من التوست أو الخبز الأسمر بطبقة من الزبد وتجمل بوردات من معجون الأنشوجة (صفحة (٧٦١) .

٢ — يجمل وسط الورود بقطعة من الزيتون الأسود أو بورقة مقدونس .

البيض:

أصناف البيض الشائع تقديمها كأوردفر هي :

بيض بالأنشوجة (صفحة ٤١٧) ، بيض بالكريمة ، (صفحة ٤١٨) بيض بالمايونيز (صفحة ٤١٤) .

البطاطس :

— يقدم كامخ البطاطس (صفحة ٣٦٢) كأوردفر .

٢ — يقطع البطاطس المسلوق حلقات ثخانتها ½ بوصة ، وتتبل وهي ساخنة بالصلصة الفرنسية ، وتترك حتى تبرد ثم يجمل الوسط بوردة من البيض المهروك الممزوج بقليل من الزبد ويوضع بوسطها عرق من المقدونس .

٣ — يسلق بطاطس صغير الحجم ثم يقشر وهو ساخن ويتبل بالصلصة الفرنسية صفحة ٨٨) وتترك (حتى تبرد تماما) ويصفى من الصلصة وترش بالمقدونس المفرى رفيعاً

الكافيار : هو نوع راق من البطارخ وأحسن أنواعه ما يستورد من روسيا ومنه الأحمر والأسود ويقدم كالآتي :

١ — يقدم على مستديرات من التوست مدهونة بالزبد .

٢ — يتبل الكافيار بعصير الليمون ويخلط بقليل من البصل المفرى ، ثم توضع طبقة الخليط عل توست مدهون بالزبد (مستدير أو مربع أو مثلث) .

الكامخ الروسي : (صفحة ٣٧٥) : يقدم كأوردفر على حدته أو يقطع قليل منه مع أصناف أخرى من الأوردفر .

المملحات Savouries

وهى آخر أصناف قائمة الطعام (ينظر قوائم الطعام ص ٧٦٩) ومنها الآتى :

المكونات المحلاة : بسكوت الجبن (صفحة ٥٦٢) ، بسكوت الأنشوجة (صفحة ٥٦٣)

الإكلير : إكلير مملح (صفحة ٥٥٥) ، لقم الجبن (٥٥٥) .

الريسولز : (صفحة ٥١٩) ويلاحظ تقطيعها بمستديرات صغيرة .

القطايف المحشوة بالمصاج : تختار القطايف الصغيرة جداً وتحشى بالمصاج وتقدم ساخنة

الفطير : فطير صغير محشو بالجبن . بالعصاج ، بالأنشوجة ، بالسردين (صفحة ٥١٤ ، ٥٤٥)

الأصابع المحلاة المحشوة : (صفحة ٥٤٦) .

كرات اللحم الناصح بالقشطة : (صفحة ١٤٨)

بيض فى الحار : (صفحة ٤٢٥) .

بسكوت الجبن بكريمة الكرفس

المقادير :

مقدار من بسكوت الجبن (صفحة ٥٢٦)	ملعقة كبيرة من كرفس أبيض مفرى ناعما
٥ ملاعق كبيرة من الكريمة المخفوقة . فلفل أحمر	٢ ملعقة كبيرة من جبن رومى مبشور .

الطريقة :

تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتوضع بشكل هرمى على بسكوت الجبن وتجمل بقليل من أوراق الكرفس الخضراء والفلفل الأحمر .

الكريمة بالجبن Cheese pyramids

المقادير والطريقة :

كالكريمة بالكرفس السابقة ، باستعمال ٣ ملاعق جبن رومى مبشور ويستغنى عن الكرفس .

(بسكوت مملح بالبيض والجرجير)

المقادير :

مقدار من بسكوت الجبن (صفحة ٥٦٢) . أو بسكوت الأنشوجة (صفحة ٥٦٢)
خليط مكون من : ملعقة حلو من كل من المقادير الآتية :
كريمة — صفار بيض مسلوق ومنخول — جبن رومى مبشور — معجون الأنشوجة
للتجميل: بياض بيض مفرى ، جرجير مفرى أو مقدونس .

الطريقة :

١ - تخلط الكريمة وصفار البيض والجبن والمعجون بعضها ببعض ، وتتبل بقليل من الملفل الأحمر . يغطى سطح البسكوت بطبقة من هذا الخليط .
٢ — يجمل للبسكوت بتغطية نصف سطحه ببياض البيض المفرى والنصف الآخر بالجرجير المفرى .

أسفطه (أسبتة) الخضر المملحة

المقادير :

فطيرات صغيرة مصنوعة من الفطيرة البسيطة بالجبن (صفحة ٥٢٣) ، وتسوى بدون حشو كما فى فطيرات الفاكهة (صفحة ٥٢٥) .
خضر منوعة ناضجة (بطاطس ، جزر ، بسله الخ) متبلة بصلصة مايونيز (صفحة ٨٥)

الطريقة :

١ — تقطع الخضر مكعبات صغيرة وتتبل بالمايونيز وتملأ بها الفطيرات .
[illegible] (سبت) الخضر .

حلقات الخبز بالجلاتينا

المقادير :

جمبرى ناضج مقطع — زيتون أخضر مفرى — مقدار من الألماسية الشافة الغير الحلوة (ص ٦٤٨) .

الطريقة :

١ — تبل قوالب صغيرة بالماء البارد . يصب بكل قليل من الجلاتينا وتترك حتى تجمد
٢ — يخلط الزيتون والجمبرى ويوضع منه طبقة فى القالب ويثبت الطبقة بمقدار من الجلاتينا (الألماظية) وتترك حتى تجمد تقلب قبل استعمالها مباشرة على خبز مقطع حلقات ومدهون بالزبد وتجمل بالمقدونس .

أصابع التوست المملحة (رقم ١)

المقادير :

$\frac{1}{8}$ كيلو كريمة أو $\frac{1}{4}$ كيلو لبن ، ملعقة حلو زبد ، أصابع من التوست الساخن المدهون بالزبد | معجون الأنشوجة (ص ٧٦١) مح ٣ بيضات فلفل أحمر

الطريقة :

١ — يدهن التوست بمعجون الأنشوجة .
٢ — تخلط الكريمة أو اللبن بالزبد والبيض وترفع على نار هادئة مع التقليب حتى يغلظ قوام الخليط بشرط ألا يغلى . يتبل بالملح والفلفل ثم يصب جزء منه على التوست ويرش بالمقدونس المفرى ويقدم ساخناً .

أصابع التوست المملحة (رقم ٢)

المقادير :

ملعقة كبيرة زبد ، عدد ٢ ملعقة كبيرة من لبن من ٤ — ٦ قطع توست مستطيلة | ٥٠ جرام جبن رومى مبشور $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى مستردة ، ملح ، فلفل

الطريقة:

١ — تسيح الزبد ويضاف إليها بقية المقادير وتقلب جيدا على نار هادئه حتى يغلظ القـــوام .

٢ — يوضع الخليط على التوست المدهون بالزبد ، ويقدم فى الحال ، أو يوضع فى فرن ليحمر الوجه ويقدم ساخنا .

توست بالسردين

الطريقة :

١ — تدهن مستديرات من الخبز المقدد (توست) بالزبد .

٢ — يوضع فوقها طبقة سمكها ½ سم من معجون السردين (صفحة ٧٦١) .

٣ — تساوى الطبقة جيدا وتجمل بخطوط من المقدونس المفرى ويرش بالفلفل الأحمر

الساندوتش

يطلق اسم الساندوتش على طبقتين من الخبز بينهما نوع من الحشو. ويسمى الساندوتش عادة باسم الحشو ، فمثلا ساندوتش الأنشوجه عبارة عن ساندوتش محشو بالأنشوجة ، وساندوتش الدجاج عبارة عن ساندوتش محشو بالدجاج وهكذا .

ويختلف تحضير الساندوتش باختلاف نوع الخبز والحشو المستعمل .

تجهيز الخبز لعمل الساندوتش

يختلف تجهيزه باختلاف شكل الخبز المختار وينحصر فى الآتى :

(أولا) خبز الساندوتش الخاص :

وهو عبارة عن أرغفة صغيرة مستطيلة الشكل أو مستديرة وتحضر بشقها عرضاً . بشرط ألا تنفصل وتحشى بالزبد ثم بالحشو المختار .

(ثانيا) أرغفة الخبز الافرنجى :

يختار رغيف بايت من الخبز الأبيض أو الأسمر Brown Bred من النوع المسمى بالصندوق ويجهز كالاتى :

(ا) فى عمل الساندوتش المختلف الأشكال :

يقطع الرغيف شرائح رفيعة بالعرض وتدهن بالزبدة المدعوكة وتزال القشرة الخارجية ثم توضع كل طبقتين معاً وبينهما الحشو المستعمل وهذا ينتج ساندوتش مربع الشكل رقيقاً ومنه يمكن عمل ساندوتش مختلف الأشكال .

أشكال الساندوتش :

١ — الساندوتش المربع : ويعمل بالطريقة السابقة .
٢ — الساندوتش المستطيل : وينتج من قطع الساندوتش المربع السابق نصفين .
٣ — الساندوتش المثلث : وينتج من قطع الساندوتش المربع السابق لمثلثين .
٤ — الساندوتش المستدير : وينتج من قطع الساندوتش المربع بقطاعة مستديرة .

٥ — الساندوتش المشرشر ذو الأشكال المختلفة . وينتج من تقطيع الساندوتش المربع بوساطة قطاعة مشرشرة الأشكال زخرفية .

(ب) فى عمل الساندوتش الملفوف :

١ — يقطع الرغيف شرائح رفيعة بالطول وتغطى الشريحة بطبقة من الزبد اللين

٢ — تغطى الشريحة بطبقة من الحشو المختار ويجب أن يكون على هيئة معجون ثم تزال



طريقة عمل الساندوتش الملفوف

الطبقة الخارجية الصلبة، وتلف الشريحة باحتراس على هيئة أسطوانة كما فى السويسرول.

٣ — تلف الاسوانة فى قطعة شاش مبللة معصورة جيدا وتترك فى مكان بارد لحين استعمالها — يقطع حلقات سمك $\frac{1}{4}$ بوصة .

الحشو المستعمل للساندوتش

يحشى الساندوتش بكثير من ألوان الطعام ، ويمكن تقسيم الحشو للأقسام الآتية :

١ — حشو سهل التجهيز : كالجبن بأنواعه ، وشرائح اللحم والكبد واللسان والطيور السمك والسجق والجمبرى ، البيض ، الخيار ، الطماطم ، الكافيار ، السردين ، الأنشوجة التونة ، البطارخ ، العجة ، المربى ، الزبد .

ويمكن استعمال نوع واحد أو أكثر من هذه الأنواع فى عمل نوع واحد من الساندوتش مثل :

جبن رومى مبشور وحلقات الطماطم وملح وفلفل .

خيار وطماطم متبل بصلصة فرنسية .

بيض وخيار مخلل

طماطم وسردين متبل بعصير ليمون وملح وفلفل.

خس وطماطم متبلة بصلصة ما يونيز.

٢- الحشو المجهز : ويشترى مجهزاً فى برطمانات أو أنابيب أو علب ، وأشهرها استعمالا معجون الأنشوجة واللحم ألخ .

٣ - الحشو المعد في المنزل : وله أنواع عدة منها :

معجون الجبن (رقم ١)

المقادير : $\frac{1}{8}$ كيلو جبن دوبل كريم ، كريمة ، مقدونس مفرى أو نعناع جاف .

الطريقة:

١ - يدهك الجبن حتى ينعم تماما ، ويضاف إليه مقدار من الكريمة لتكوين معجون ناعم

٢ - يضاف للمعجون قليل من المقدونس المفرى أو النعناع .

معجون الجبن (رقم ٢)

المقادير:

١٥٠ جرام جبن رومى مبشور

ملعقة زبد ، ملعقة حلو عصير طماطم

ملعقة شاى معجون المستردة .

ملح ، فلفل أحمر .

الطريقة : تدعك الزبد جيداً ويضاف إليها بقية المقادير ويقلب الخليط حتى ينعم تماماً .

معجون الجبن بالطاطم

المقادير :

طماطمه كبيرة ، بيضة

٧٥ جرام من جبن رومى مبشور

٣ ملاعق كبيرة فتات خبز أفرنجى

ملعقة حلو سمن ، ملح ، فلفل ، قليل من المستردة

الطريقة :

١ - تصفى الطماطم وتضاف للسمن المقدوح وتترك على نار هادئة حتى تغلى .

٢ - يضاف الخبز والجبن ويتبل الخليط بالمستردة والملح والفلفل .
٣ - تخفق صفار البيض ويضاف الخليط ويقلب الجميع جيداً .
٤ - يوضع الإناء على نار هادئة مع التقليب مدة ٣ دقائق.
٥ - يعاد خفق الخليط حتى ينعم تماماً . وقد يمرر من منخل .
٦ - يوضع المعجبون فى برطمان جاف. ويصب على السطح نحو ملعقة من السمن السائح

معجون الطماطم

المقادير :

عدد ١ من الطماطم المقشر المقطع .
ملعقة شاى بصل مفرى
« « مقدونس مفرى
بيضة ، ملعقتان كبيرتان فتات خبز أفرنجى
ملعقة كبيرة مسطحة زبد
٤ ملاعق كبيرة مسطحة من جبن رومى مبشور

الطريقة :

١ - تسيح الزبد ويحمر فيها البصل ثم تضاف الطماطم .
٢ - يخفق البيض ويضاف للخليط ويقلب على نار هادئة مدة ٥ دقائق .
٣ - تضاف بقية المقادير ويقلب الخليط جيداً .
٤ - يحفظ فى برطمان جاف ويصب على السطح مقدار من الزبد السائح .

معجون الجبن بالأنشوجة

المقادير : ٧٥ جرام من جبن شستر ، قليل من روح الأنشوجة أو معجون الأنشوجة
ملعقة كبيرة زبد

الطريقة : تخفق الزبد جيداً ويضاف إليها باقى المقادير وتدعك جيداً حتى ينعم الخليط.

خليط الجبن بالمكسرات

المقادير : مقادير متساوية من عين الجمل المفرى . زيتون أسود منزوع النوى ، الكريمة الجبن الرومى المبشور .

الطريقة: تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتستعمل عادة لعمل ساندوتش باستعمال الخبز الأسمر

معجون الأنشوجة

المقادير : عدد ٨ من الأنشوجة ٧٥٠ جرام من زبد . ملعقة شاى من عصير ليمون

الطريقة :

١ — تغسل الأنشوجة بقليل من الخل ثم ينزع العظم وتجفف القطع .
٢ — تسحق الأنشوجة فى هاون رخام ، ثم يضاف إليها الزبد والليمون وتسحق ثانيا وتمرر خلال المنخل وتستعمل .

معجون البيض

المقادير :

مح بيضتين مسلوقتين	ملح ـ فلفل أحمر
١٫٥ ملعقة كبيرة زبد	ملعقة شاى من عصير ليمون

الطريقة :

١ — يسحق البيض وقد يمرر من منخل ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
٢ — تدعك الزبد جيداً وتضاف لخليط البيض ويعاد تتبيلها ويستعمل المعجون .

معجون البيض بالأنشوجة

المقادير : مح ٢ بيضات مسلوقة ، معلقة شاى من روح الأنشوجة . معلقة كبيرة زبد .

الطريقة :

١ — يدعك صفار البيض ويمرر من منخل .
٢ — تدعك الزبد وتضاف للبيض ويعجن الخليط جيداً بالأنشوجة ويقلب جيدا

معجون السردين

المقادير : علبة سردين ، ملعقة شاى عصير ليمون ، قليل من الملح والفلفل الأحمر

الطريقة :

١ — ينزع جلد وعظم السرين ويدعك جيدا حتى ينعم تماماً وقد يمرر من منخل .

سلك . تخفق الزبد وتضاف للسردين ثم يضاف الليمون والتوابل .

٢ — يقلب الجميع جيدا ويستعمل المعجون .

معجون اللحم

المقادير :

١٥٠ جرام لحم ناضج أحمر
ملعقتان من سمن

½ ملعقة شاى بهار
ملح ـ فلفل ـ قرفة

الطريقة :

١ — ينزع الدهن والقطع الغضروفية من اللحم ويفرى مرتين بالماكينة .

٢ — يوضع اللحم والتوابل وثلثا مقدار السمن فى هاون ويسحق الجميع جيدا .

٣ — يوضع الخليط فى برطمان جاف نظيف ويساوى سطح الخليط تماماً .

٤ — يصب فوقه باقى مقدار السمن السائح .

معجون الدجاج

المقادير :

١٥٠ جرام دجاج ناضج مفرى
ملعقة كبيرة من كريمة غليظة .

٧٥ جرام من عين جمل مقشور
ملعقة شاى عصير ليمون ، ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يقشر عين الجمل من القشرة السمراء بغمره فى الماء المغلى ثم يفرى .

٢ — يدعك الدجاج حتى ينعم ثم تضاف جميع المقادير وتمزج جيدا وبتبل المعجون.

حشو حلو للساندوتش

المقادير : ملعقتان كبيرتان من المربى ، موزتان ، ملعقتان كبيرتان من عين جمل مفرى .

الطريقة : يقشر الموز ويدعك وتخلط جميع المقادير بعضها ببعض .

طريقة عمل الساندوتش

١ – يجهز الخبز على حسب الرغبة (ينظر صفحة ٧٥٧) .
٢ – يدعك مقدار من الزبد حتى ينعم ويدهن به سطح الخبز .
٣ – يوضع الحشو المختار (معجون . لحوم . جبن . أسماك الخ) وتغطى القطعة بقطعة أخـــرى مدهونة بالزبد أو يدهن رغيف الساندوتش المعد بالزبد ثم يحشى بالحشو المطلوب .
٤ – تقطع الحافة الصلبة أو يترك الساندوتش كما هو أو يقطع على حسب الرغبة .

تقديم الساندوتش

١ – يقدم الساندوتش على منديل من الورق أو مفرش ورق دنتيل أو مفرش قماش بحجم الطبق وغالباً تجمل الأنواع غير الحلوة بوضع قليل من أوراق المقدونس وفى الحفلات يثبت سيخ رفيع فى وسط الطبق بأعلاه ورقة مكتوب عليها اسم الساندوتش .
٢ – أو يقدم فى طبق مفروش بورق خس فى حالة تقديمه كصنف من أصناف العشاء الخفيفة .

غذاء الرحلات والأكلات السفرية

تتألف الرحلات من أفراد عدة وتكون فى الغالب خليطاً ، فيعرف بالضبط مكان الرحلة ثم ترتب الأوقات ليمكن التمتع بأكبر قسط من الراحة والنزهة .

وتحتاج هذه الرحلات والسفريات لغذاء شهى سهل الحمل ، ويلاحظ فى إعداده الآتى :

١ — أن تكون قيمته الغذائية كبيرة لأن انتعاش الجسم باستنشاق الهواء النقى يتطلب غذاء كافياً محتويا على جميع العناصر الغذائية .

٢ — يلاحظ تباين الألوان فى الأصناف المختارة .

٣ — أن تكون منوعة بقدر المستطاع .

٤ — يجب أن تكون كمية كل صنف كافية لعدد الأشخاص .

٥ — تختار الأصناف الخالية من الصلصات حتى يسهل حملها ، مع ملاحظة أن تكون قيمتها الغذائية متوافرة .

٦ — اختيار الأصناف الممكن أكلها باردة .

٧ — ملاءمة الأصناف لفصول السنة وحفظ الساخن والبارد منها فى أوان خاصة ، كما فى حالة استعمال (الترمس) لحفظ القهوة والشاى أو شراب الليمون والماء المثلج — أو استعمال الآنية الخاصة المصنوعة بطريقة (الترمس) فى حفظ اللحوم والخضر السوتية الخ ، وإلا يستعمل موقد الفول (وابور السبرتو) الصغير فى إعادة تسخين بعض الأطعمة .

٨ — تستعمل الفوط والأطباق وأكواب الورق لسهولة حملها ولأنها تشغل مكانا صغيرة ثم يستغنى عنها بعد استعمال .

٩ — تجهز الأدوات اللازم استعمالها كالشوك والسكاكين والملاعق الخ وكذا المواد الضرورية كالملح والفلفل والسكر والمخللات الخ حسب مايتطلبه الطعام المعد .

وقد شاع استعمال حقائب خاصة بالرحلات مصنوعة من الجلد أو الورق المضغوط الفيبر ، ومجهزة تجهيزا خاصاً بجميع الأدوات من أطباق وأكواب وشوك وملاعق وآنية حفظ الأغذية والسوائل الخ ، ويختلف حجمها وثمنها باختلاف نوعها ومانحتويه من أدوات

كشف للأصناف الصالحة للرحلات والأكلات السفرية

اللحوم والطيور	صفحة	الساندوتش — البيض	صفحة	الفطير والحلوى	صفحة
جلاتين اللحم	١٣	ساندوتش الجبن بأنواعها	ينظر باب الساندوتش	فطير محشو بالجبن. المعاج	ينظر باب الفطائر والكعك والحلوى الشرقية
ضلع اللحم الناضج	١٤٢	« اللحم والدجاج		السمك، المكسرات، المربى	
رستو ملفوف بالترب	١٦٤	« السمك والجبرى		فطيرات الفاكهة	
رستو ملفوف صحيح	١٣٢	« الأنشوجة		« المربى	
بفتيك	١٤٦	« السردين		الريسولز	
مخ بالبيض والبقسماط	١٥٢	« التونة		الحلاش المحشو	
مخ بالنقيطة	١٥٣	« البطارخ والكافيار		الكعك والتورت	
لحم ضأن رستو	١٦٢	« الطماطم		الجاتو	
كبد وكلاوى مشوية	١٥٩	« الجبار		أصابع الكنافة	
الكفتة المشوية	١٥٩	« البيض		القطايف	
« المحمرة	١٣٩	« المخ		البقلاوة	
كفتة السمك	٢٢٩	« الكبد	ينظر باب البيض	الإكلير	
الكبيبة الشامى	١٥٧	بيض مسلوق		بلح الشام	
حمام مشوى	١٩٠	العجة المصرية		لقمة القاضى	
حمام محشو	١٨٨	العجة الفرنسية		عيش السرايا	
دجاج بارد	١٧٥	البيض الاسكتلندى		التفاح بالنقيطة	
جلاتين الدجاج	١٧٧	ضلع البيض		البسبوسة	

الخضر	صفحة	النشويات	صفحة	المشروبات	صفحة
المحشوات	ينظر باب الخضراوات	البطاطس المحمر	٢٨٥	شاى ولبن	٧٠٢
محشو السلق، الخس، الكرنب		« المحشو	٣٥٢	قهوة «	٧٠٣
« ورق العنب		كفتة البطاطس	٢٨٧	كاكاو «	٧٠٤
« الباذنجان الأبيض والأسود		مكرونة بالصلصة البيضاء	٤٠٠	شيكولاتة ولبن	٧٠٤
« الفلفل الرومى				ليمونادة	٧٣٢
« الخرشوف				عصير فاكهة مثلج	٨٣٤

نماذج لأكلات خلوية

١ ـــ لحم رستو محشو ، مخ بالبيض والبقسماط ، فطير بالجبن ، محشو باذنجان أبيض، ساندوتش مختلف ، فاكهة ، شراب الليمون .

٢ ـــ جلاتين اللحم ، كبد وكلاوى مشوية ، طماطم ، محشو ورق عنب ، فاكهة ، بسكوت وجبنة رومى ، شاى ولبن أو شراب الليمون .

٣ ـــ ضلع اللحم المفرى الناضج ، بطاطس محشو بالعصاج ، بيض اسكتلندى، مخللات بودنج القصر ، فاكهة ، شاى ولبن .

٤ ـــ كفتة سمك ، عجة ، دجاج بارد ، ساندوتش أنشوجة وجبنة ركفورد ، وجبنة حالوم ، وخيار ، فطير بالفراولا Flan فاكهة ، قهوة ولبن أو ليمونادة .

٥ ـــ جلاتين الدجاج ، ساندوتش سمك بالمايونيز ، وطماطم بالخيار ، فطيرات الفاكهة بسكوت الجبن ، تفاح ، موز ، شاى ولبن ، شراب الليمون .

٦ ـــ حمام محشو خالى من العظم ، خيار مخلل ، لحم ضأن بارد ، ساندوتش بالزبد ، ضلمة منزعة ، ساندوتش بيض ، بلح الشام بالفستق ، فاكهة ، شاى ولبن .

قوائم الطعام

النقط الواجب مراعاتها عند عمل قوائم الطعام :

١ — تراعى الحالة المالية فلا تتعدى ربة المنزل ماخصصته من الدخل للصرف على الغذاء

٢ — يراعى عدد الأشخاص المراد الطهى لهم ومايلائمهم من الطعام على حسب أمزجة كل ، مع ملاحظة السن والجنس (رجال – نساء – أطفال) والمهنة .

٣ — مراعاة فصول السنة فى اختيار الأصناف ، فيقدم فى الشتاء الحساء والأصناف النشوية والدهنية والكوامخ الحريفة ، كما يلاحظ فى إعداد طعام فصل الصيف اختيار الخضر والأصناف الخفيفة التى يحسن تناولها باردة .

٤ — تقدير الوقت الممكن لربة المنزل أن تصرفه فى طهى الطعام ، كذا مقدرة الطاهية على الإلمام بعملها .

٥ — المعدات التى بمطبخ المنزل كالأدوات وتوافرها والأفران الخ .

٦ — يجب أن تختار أصناف الطعام من أنواع مختلفة ، فتكون منها الأغذية النشوية والدهنية وغيرها مما يجعل الطعام كاملا مستوفيا ، ويفضل اختيار الأصناف الطازجة على الأصناف المحفوظة لفائدتها الغذائية .

٧ — يجب أن تكون ألوان الطعام متباينة بقدر الإمكان ، وأن يلاحظ التنويع عند تقديمها ، فيعقب مثلا الحساء الأبيض طعام أحمر وهكذا ، كما يجب تقديمها بشكل شهى مع ملاحظة حسن الذوق فى ترتيب الأطباق .

وتختلف القوائم وما يقدم فيها على حسب الغرض المقامة من أجله ، ففى البوفيهات تقدم أصناف راقية من السمك واللحم والفطائر والحلوى الخ ، وتكون كلها باردة .

أما فى قوائم الطعام على الطريقة الأوربية فتقدم أصناف عدة وتكون بالترتيب الآتى :

(أولا) المشهيات Horsd, oeuovres وتقدم مع الأكلة المهمة فى اليوم ، وهى عبارة عن مجموعة من الأصناف الباردة الراقية المنظر ذات النكهة العالية المتبلة جيداً وتقدم كصنف قائم بذاته وإما أن تقدم كمجموعة مشكلة فى طبق كبير خاص بذلك ، أو يقدم كل صنف منها على حدته فى طبق صغير . وإذا اقتصر على صنف واحد منها فيكون من الأصناف الراقية جدا ، وعادة يوضع على المائدة قبل دخول الأشخاص .

والمشهيات تنشط الشهية للآكلين وتدبه العصارات الهاضمة ، كما أنها تتيح للطاهى وقتا كافياً لتقديم الحساء ساخنا ، وأصناف المشهيات الشائعة هى : شرائح سردين، أنشوجة رنجة ، الزيتون بأنواعه ، السالمون ، والمخللات ، البطارخ ، والطماطم.الخيار ، ومنها مايعمل أشكالا زخرفية كالبيض بأنشوجة ، أهرامات السردين ؛ الزيتون المحشو بالانشوجة الخ .
وعند الامريكيين كثيراً ما تحل أنواع معينة من الفاكهة محل المشهيات ، وأهمها الليمون الهندى والشمام وسلطة الفاكهة .

(ثانيا) الحساء soup : وهو من الأصناف الأساسية فى قائمةالطعام ، ويحسن اختيار أحسن الأنواع ويجب تقديمها ساخنة جدا ـ وفى الولائم العظيمة كثيرا ما يقدم صنفان منها أحدهما شاف ، ويقدم أولا ، ثم يليه الآخر وهو النوع الثخين .

(ثالثا) السمك Fish : وهو أيضا من الاصناف فى قائمة الطعام، ويقدم السمك عادة مسلوقا ومغطى بصلصة سميكة كسمك المايونيز ، وفى هذه الحالة تقدم سمكة واحدة كبيرة . وإذا كان نوع السمك صغيرا فيقلى أو يشوى ويقدم بمعدل سمكة لكل شخص وإذا احتوت القائمة على نوعين من السمك كما فى الولائم العظيمة وجب أن يكون أولها دسما وثانيهما خفيا .

(رابعا) صنف الابتداء Entrèe ويقدم فى أغلب القوائم وهو عبارة عن صنف كامل إذ يحتوى على اللحم والخضر والسوتيه والصلصة ، وهو ينتمى للأطباق المشكلة made up dishes ، ويجب العناية التامة فى أثناء تنسيق هذا الطبق لئلا يكون مهوشا .

وينقسم قسمين : (١) ساخن . (٢) بارد .

وفى الحفلات التى يقدم فيها صنفان منه يقدم الساخن أولا ثم البارد . وكل قسم منها ينقسم قسمين . خفيف ـ ودراق ـ وإذا اقتصر على تقديم صنفين من قسم واحد (الساخن أو البارد) وجب تقديم الخفيف أولا .

ومن الأصناف المشهورة التى تقدم عاده :

١ ــ الفطير الدسم المحشو بالدجاج المخلوط بالصلصة أو السجق أو اللحم المفرى بالصلصة وتقدم هذه الأصناف ساخنة .
٢ ــ الطيور المفرية أو المقطعة مخلوطة بصلصة جيدة وتقدم فى أصداف أو مايشابهها
٣ ــ بفتيك . ضلع وكرات من اللحم الناضج المفرى . الكستليته والكفتة بأنواعها
٤ ــ اللحوم والطيور بالنقيطة . ٥ ــ العجة بأنواعها والسوفليه الخ ،

(خامسا) **مقطع اللحم** Joint or Renove : وهو عبارة عن مقطع من اللحم (كيف أو نخذة إلخ) ويطهى بأبسط الطرق وتقدم الأصناف مع مايلائمها من الخضر (التى لا تذكر أسماؤها فى القوائم) ، وهذا الصنف أساسى فى قائمة الطعام ، وقد يحذف من القوائم الطويلة إلا فى المناسبات الخاصة كالحفلات الملكية إلخ .

(سادسا) **شراب شبه مثلج** Sorbet يقدم فقط فى المناسبات الخاصة وهو عبارة عن سائل شبه مثلج مكون من عصير الفاكهة ذات النكهة اللاذعة(١) ، ويقدم فى أكواب خاصة تعرف بأكواب الشامبانيا ، ويجب ألا يكون سميكا حتى يسهل شربه ، والغرض من تقديمه إنعاش الجسم

(سابعا) **الطيور** Rèti : وهذا يتألف من طير مطهى فى الفرن (الرستو) أو من عدد من الطيور ، وقديماً كان يتحتم أن تكون هذه الطيور برية (طيور صيد) إلا أنها الآن استبدلت بها الطيور المنزلية .

ومن النادر وجود مقطع اللحم والطيور فى قائمة طعام واحدة .

(ثامنا) **الصنف الانتقالى** The Entrements : وهى الأصناف الخفيفة التى تقدم بعد الطيور وقبل الحلو ، وتنقسم ثلاثة أقسام :

١ — خضر من نوع راق . موجودة فى الموسم أو محفوظة وتقدم مع مايلائمها من الصلصة أو تقدم محشوة . وهى إما ساخنة كالمحشوات والخضر بالصلصة أو باردة كالخضر بالكريمة والمحشوات الضلمة .

٢ — حلو : صنف مهم فى قائمة الطعام وقد يكون نوعاً من البودنج الراقى الخفيف مثل البابا والفواكه بالنقيطة والسوفليه ـ ويجب العناية التامة بزخرفتها زخرفة بسيطة رقيقة وقد تقدم باردة مثل الألماسية أو الكريمة أو الفطائر أو السوفليه البارد الخ وإن قدم نوعان منها وجب حسن اختيارهما والتنويع فيهما وأحياناً يقدم نوع من البودنج المثلج كحلوى باردة ، وفى هذه الحالة يحذف المثلج من القائمة .

٣ — المملحات Savoury : وهو غالباً عبارة عن نوعين أو أكثر من الجبن ومعه بسكوت بدون سكر . وقد تكون أنواعاً مملحة رقيقة المنظر شبيهة بالمشهيات . ويلاحظ اختلاف مواردها عن المشهيات ، وعادة تكون ساخنة كالفطير الصغير بالجبن أو تكون من الأنواع

---

(١) وقد يضيف إليها بعض الأفرنج شيئا من الخمر .

مصنوع كالبيض بالأنشوجة وبسكوت الجبن بالكرفس والكريمة الخ . وفائدة هذا الصنف للجسم المساعدة على الهضم وخصوصاً إذا كانت الجبن عنصراً أساسياً وهو آخر الأصناف ولكنه من أهمها .

(تاسعا) المثلجات : وقد تقدم فى أطباقها الخاصة مع البسكوت الملائم

(عاشرا) الفاكهة : ويجب أن تكون منوعة بقدر المستطاع وتختار أجود الأنواع وقد تكون طازجة كالبرتقال والموز والتفاح والكمثرى الخ أو جافة كالزبيب والتين الفاكهة المسكرة أو مكسرات مثل البندق واللوز المملح إلخ .

(حادى عشر) القهوة : التركية أو الفرنسية وقد تكون باللبن أو الكريمة، وعلى ذلك تحتوى قائمة الطعام الكاملة على :

١ — مشهيات	1 — Hors d'oeuvre
٢ — الحساء	2 — Soup
٣ — السمك	3 — Fish
٤ — لحم مع الخضر	4 — Enret
٥ — الرستو	5 Roast (Folut of Roti)
٦ — الخضر بالصلصة أو محشوة	6 — Dreased Veg :
٧ — الحلوى المطهية	7 — Sweet } Entrement
٨ — الجبن الخ	8 — Savoury } Entrement
٩ — المثلجات	9 — Ice
١٠ — الفاكهة الخ	10 — Dessert
١١ — القهوة	11 — Caffe

قائمة طعام لحفلة منزلية

حساء أو سمك . لحم بالخضر أو طيور . حلوى مطهية . الجبن أو خلافه . القهوة أو الفاكهة أو كلاهما .

وجبات الطعام

أربع أكلات فى اليوم أو خمس حسب عادة البلد ، وهى :

فطور ، غداء ، شاى ، عشاء ، وقد تكون الأكلة الخاصة بين الفطار ووجبة الغداء .

وجبة الفطور

وجبة الفطور هى الأولى ويعقبها معظم العمل الفكرى والجسمى وجميع المجهودات لذلك وجب أن يراعى فيها الآتى :

١ — احتواءها على جميع المواد الغذائية السهلة الهضم .
٢ — أن تكون الكمية مناسبة لطول الفترة بين وجبة الفطور والغداء .
٣ — تقدم الأصناف الساخنة فى فصل الشتاء .
٤ — اختيار الأصناف البسيطة التى لا تحتاج إلى مجهود فى إعدادها .
٥ — يحسن تقديم الفاكهة أو العصير المصنى .

قوائم الفطور

١ — ليمون هندى ، بيض بالسجق ، زبد ومربى ، شاى ولبن .
٢ — خشاف فاكهة ، فول مدمس ، توست ، زبد وعسل أبيض ، شاى ولبن .
٣ — عصير البرتقال ، شعرية باللبن والسكر ، جبن حلوم ، قهوة باللبن .
٤ — بيض مقلى فى الماء . قشدة وعسل أبيض ، شاى ولبن وكعك .
٥ — عجة ، توست بالزبد والمربى . قهوة باللبن . يوسفى .
٦ — كفتة سمك ؛ زبد ومربى . كاكاو باللبن .
٧ — تفاح . بيض مضرب (برشت) توست ومربى . قهوة باللبن .
٨ — كويكر أوتس باللبن ؛ بيض . توست ؛ مربى . شاى ولبن .
٩ — فطيرة ؛ قشدة وعسل أبيض ؛ جبن حلوم ؛ شاى ولبن .
١٠ — بليلة . بيض بالبسطرمة ، شاى ولبن .
١١ — عصير طماطم (محلى خفيفاً بالسكر) سمك مشوى . توست وزبد ؛ وشيكولاتة باللبن والبسكوت .

وجبة الغداء

وتعتبر أهم وجبة فى البلاد الشرقية ويجب أن تحتوى على لحم وخضر ونوع من الحلوى

كما يجب أن تحتوى على المواد الغذائية التى تجعلها وجبة مستوفاة من جميع نواحيها مع ملاحظة كفاية الكمية تبعاً للسن والمجهود والحالة الصحية والمالية .

قوائم الغـذاء

منها ما هو بسيط للأكلات اليومية ومنها ما تعددت أصنافه وذلك فى الولائم .
وفى قوائم الولائم يلاحظ اختيار الأصناف وترتيب تقديمها على حسب ماذكر فى القوائم الكاملة أو على حسب ما تقتضيه الأحوال .

قوائم الغذاء الصيفى

١ — بفتيك ، سلطة خضر ، طماطم محشو ، قالب شيكولاتة .
٢ — حمام مشوى محشو ورق‌عنب وسلطة لبن‌زبادى ، فاصوليا‌خضراء ، ألماظية لبن .
٣ — دجاج محمر وبطاطس ، سلطة خضراء ، قرع مكمور ، بلح الشام .
٤ — رستو ضأن بارد ، صلصة النعناع ، سلطة خضراء . باذنجان (أبيض) محشو ، قمر الدين مطبوخ .
٥ — رستو مفروم بالترب ، سلطة خضراء ، مسقعة باذنجان ، تريفل .
٦ — دجاج بارد ، مخلل ، بامية بالطماطم ، أرز سلطة فاكهة .
٧ — قالب الدجاج بالألماسية ، سلطة خضر ، طبق محشوات ، فراولا بالكريمة .
٨ — جيلاتين اللحم ، بسلة سوتية ، محشو ورق‌سلق مع‌اللبن الزبادى ، فاكهة مثلجة
٩ — مشويات متنوعة ، إسباجتى بالصلصة (طماطم) والجبن ، كوسة بالزيت والليمون ، مانجو .
١٠ — طاجن اللحم بالخضر ، خس بالمايونيز ، ألماسية فراولا بالكريمة .

قوائم الغذاء الشتوية

١ — مشهيات ، حساء الطماطم ، سمك مقلى ، طاجن أرلندى ، فاكهة .
٢ — مكرونة باللبن والجبن ، كستليتة مشوية ، أسفاناخ بالبيض ، تفاح بالقشدة .
٣ — حساء دجاج ، دجاج محمر وبطاطس ، بسلة سوتية ، محشو قرع ، عيش سرايا .
٤ — سمك مايونيز ، سلطة خس ، دقية قنبيط ، سلطة فواكه بالكريمة .

٥ - ضلع باللحم المفرى ؛ خروشوف باللبن ؛ فطير محشو ؛ برتقال .
٦ - بفتيك بقرى بالخضر السوتية ، بسلة مطبوخة ؛ أرز ؛ بودنج التين .
٧ - حساء بالتربية ، دجاج بالحاج أرز ؛ مسقعة قرع ، بودنج البابا .
٨ - سمك طراطور ، أسفاناخ بالعصاج ، بودنج الخبز بالزبد .
٩ - كفتة لحم وبطاطس بيوريه وصلصة طماطم ، خرشوف بالدمعة ، بودنج القصر مع صلصة المربى ، قهوة .
١٠ - حساء البازلاء ، رستو ملفوف بالحشو الزائف وبطاطس ، طماطم محشو طبق فطير بالفاكهة (فلان) .

ملحوظة : فى البلاد الأوربية تكون وجبة الغذاء غالباً خفيفة وتسمى Lunch .
وفى هذه الحالة يعتمد على وجبة المساء التى تكثر أصنافها وتسمى Dinner .

قوائم وجبة الغذاء الخفيفة Lunch

١ - حساء الطماطم ، ساندوتش ، بالزبد ، كستردة .
٢ - مكرونة باللبن والجبن الرومى ، قطعة خبز ، فاكهة .
٣ - حساء البطاطس ، ساندوتش مختلف ، كوبة لبن .
٤ - كشك ألماظ بالصلصة البيضاء ، قطعة كيك .
٥ - جمبرى ، سلطة خضر ، فاكهة .

وجبة الشـاى

وموعدها بين الساعة الرابعة إلى السادسة ، وتختلف الأصناف التى تقدم بها على حسب عادة البلد ، وقد يختلف تجهيزه تبعاً للمناسبات وعادة يتكون من :

(١) ساندوتش مختلف (٢) إسكنز (٣) بسكوتات مختلفة (٤) تورتة (٥) سويسرول أو نوع من الكيك (٦) فاكهة طازجة (٧) شاى ولبن .

وقد يقدم الشاى بعد الساعة السادسة ويسمى حينئذ HIgh Tea وتزاد فيه أصناف أخرى كأطباق البيض والفطائر وسلطة الفاكهة بالكريمة والمثلجات الخ .
وفى هذه الحالة يستغنى عن وجبة العشاء .

قائمة شاى يومية : خبز أسمر أو أبيض بالزبد والمربى ، أو ساندوتش بالطماطم ؛ والخيار أو الجبن ؛ بسكوت ؛ كيك أو سويسرول ؛ شاى ولبن .

قائمة لحفلة الشاى : ساندوتش بالأنشوجة : بالجبن ؛ بالدجاج ؛ بقلاوة بالفستق ؛ بسكوت الزنجبيل ؛ وبتى فور ؛ بتون ساليه ؛ تورتة بالجوز ؛ كيك بالفاكهة ؛ فاكهة طازجة ؛ أو سلطة فاكهة ؛ شاى ولبن .

وجبة العشاء

وتعتبر أهم وجبة عند العمال والأشخاص الذين تضطرهم الأحوال إلى تناول غداء خفيف Lunch . وفيما عدا ذلك فأصناف العشاء يجب أن تكون خفيفة ؛ سهلة الهضم ولا تحتاج إلى مجهود فى تجهيزها لأنها تقدم عادة متأخراً وتسمى حينئذ Supper

قوائم عشاء صيفية

١ ـ مشهيات ؛ دجاج محمر بالصلصة والخضر ؛ سلطة خيار ؛ فاكهة.
٢ ـ مخ بالبيض والبقسماط ؛ سلاطة خضراء ؛ قرع بالصلصة البيضاء ؛ سلطة الفاكهة
٣ ـ حمام مشوى ، طماطم ، إسباجتى بصلصلة طماطم ، وجبن ، سلطة الفاكهة
٤ ـ جمبرى بالمايونيز ، كامخ الخس ؛ فاصوليا سوتيه ؛ مهلبية بالفستق .
٥ ـ كستليتة مشوية ؛ فاصوليا سوتية ؛ ضلمة ؛ خشاف القرع العسلى .
٦ ـ سجق بالفطير ؛ لبن زبادى ؛ ألماسية القراسيا .
٧ ـ لحم بارد ؛ كامخ ؛ جبن رومى وتوست : خشاف فاكهة وجانكت .
٨ ـ دجاج رستو وبطاطس ؛ كشك ألماظ بالزبد ، جيلاتى مشكل .
٩ ـ عصير طماطم مثلج ؛ لسان بارد كامخ الشيكوريا ، كمثرى .
١٠ ـ حساء شاف ؛ جلاتين اللحم . بصل بالصلصة البيضاء ، بطيخ مثلج .

قوائم عشاء شتوية

١ ـ فطير بالجبن ، كرفس بالجبن ، كرفس بالدجاج ، طماطم . فاكهة .
٢ ـ حساء عدس ، سمك مقلى ، بودنج الكنارى بصلصة الليمون .
٣ ـ مشهيات : لحم ضأن رستو وبسلة سوتية ، كامخ البطاطس : فاكهة .
٤ ـ حمام مشوى وطماطم ، خرشوف بالزبد ، خشاف القراصيا وكمتردة .
٥ ـ مخ مقلى ، أسفاناخ بيوريه ، مكرونة إسباجتى ، كنافة بالقشدة .
٦ ـ كبد محمر طاجن إيرلندى فاكهة .

٧ - حساء خضر ، كفتة سمك ، كستردة بالكرملة .

٨ - رستو الطيور ، قنبيط بالصلصة البيضاء ، فطير التفاح .

٩ - حساء الطماطم ، لحم بالصلصة البنى والبطاطس البيوريه . بودنج البرتقال .

١٠ - حساء خضر مصفاة باللبن ، قالب اللحم بالفطير ، أو بلبن .

قوائم عشاء خفيفة Supper

١ - ساندوتش ، كامخ (سلطة) الفاكهة . كوب لبن .

٢ - بسكوت الجبن بالزبد ، خشاف تين أو خوخ .

٣ - كامخ الخس بالصلصة الفرنسية ، خبز بالزبد ، جيلاتى .

٤ - عجة ، خبز بالزبد ، كوب شيكولاته باللبن .

٥ - طماطم محشوة ؛ جبن ؛ قهوة . ٦ - كلاوى على توست ، قهوة باللبن .

ملحوظة : فى الأسر المصرية كثيراً ما يستغنى عن طهى عشاء مختلف ، ولذا تقدم الأصناف التى تبقت من طعام الغذاء إما بعد تنويعها أو كما هى ، بإضافة بعض أصناف بسيطة كالجبن ، والخيار ، واللبن الزبادى ، والمربى إلخ .

الولائم

تتعدد أصنافها عما تقدم فى القوائم اليومية ، وفيها يجب مراعاة الشروط التى ذكرت فى عمل القوائم .

	قائمة وليمة خاصة	وليمة صيفى	وليمة شتوى
١	مشهيات : سردين — زيتون أخضر — مخللات	مشهيات : كافيار ، طماطم ، خيار	حساء الطماطم
٢	حساء الطيور الشاف	حساء هولاندى	سمك موسى مقلى
٣	سمك مايونيز	جزر سمك فاروس	لحم رستو بالصلصة والخضر السوتية
٤	فطير باللحم والخضر	لحم بفتيك ـ صلصة طماطم ـ بطاطس بيوريه	فراخ محمرة وبطاطس
٥	ديك رومى الخضر السوتية	حمام مخلى محشو	محشوات (طماطم ـ قرع)
٦	صلصة	كشك ألماظ بالصلصة	بودنج البابا أو كستردة بالسكرملة
٧	كريمة السكريته بالفراولا	ألماظية شافة بالفاكهة	بسكوت بالجبن
٨	بسكوت الجبن بالكرفس والسكريمة	كريمة بالأنشوجة على البسكوت	فواكه — مكسرات
٩	جيلاتى	فاكهة ـ مكسرات	قهوة
١٠	فواكه — مكسرات	قهوة	
١١	قهوة		



كانت طرق حفظ الأطعمة شائعة عند قدماء المصريين ولكنها لم تعرف ولم تنتشر بل حفظت ضمن أسرارهم، ثم ازداد النسل وكثر التعداد ففكر الإنسان فى الطرق التى تمكنه من حفظ ما يزيد على حاجته لوقت الضرورة، ولم تزد هذه الطرق حينئذ على التجفيف فى الشمس أو الحفظ بالملح والخل، ثم تقدمت البحوث إلى أن وصلت إلى طرق حديثة متعددة

فوائد حفظ الأغذية

لحفظ الأغذية فوائد كثيرة منها :

١ - حفظ ما يزيد على حاجة الإنسان من الأغذية لاستعمالها فى أوقات تنعدم فيها أو تقل، وبذا يمكن الحصول عليها طول العام .

٢ - توفير مبالغ عظيمة وهى ما يستورد من محفوظات الخارج .

٣ - تصدير ما يزيد على حاجة البلاد من هذه المحفوظات للمناطق التى تندر بها أو تنعدم منها، وهذا مما يزيد فى ثروة البلد .

٤ - إمداد العمال والأفراد الذين يشتغلون فى جهات بعيدة حيث لا يمكن أن تصل إليهم الأغذية طازجة سليمة من التلف .

٥ - تساعد على تموين الجيوش وقت الحروب .

طرق الحفظ

تحفظ الأطعمة بطرق متعددة وهى :

١ - بالتجفيف   ٢ - بالتعقيم   ٣ - بتفريغ الهواء .

٤ - بالتبريد   ٥ - بإضافة مواد مانعة للفساد .

(ا) إضافة السكر .

(ب) إضافة بعض المواد الكيميائية وأشهرها بنزوات الصوديوم .
(ح) إضافة الملح والخل .

أولا — التجفيف

هو التقليل من نسبة الماء التى فى المادة حفظها لتمكث طويلا بدون تلف لأن الرطوبة موطن ملائم لنمو البكتريا .

طرق التجفيف : للتجفيف طريقتان :

(ا) **الطريقة المنزلية** : وفيها تعرض المواد الغذائية لحرارة الشمس كما فى تجفيف الملوخية والبامية والنعناع ، أو تعرض للحرارة الصناعية (النار) كما فى تجفيف البلح فى الأفران ، ولكن هذه الطرق تفقد المادة كثيراً من خواصها .

(ب) **الطريقة الحديثة** : وهى تجفيف الفاكهة والخضر مع الاحتفاظ بخواصها مدة طويلة كاللون والشكل والرائحة ، ويستعان على ذلك باستعمال مواد كيميائية خاصة .

البامية

١ — تنتخب الثمار الصغيرة وتغسل عدة مرات ثم تجفف جيداً .
٢ — يقطع الجزء العلوى منها (تقمع) ثم تنظم (تلضم) بخيط وتعلق فى الهواء فى مكان به ظل حتى تجف تماماً . تحفظ فى علبة نظيفة أو فى كيس قماش .

البازلاء

١ — تنتخب الثمار السليمة وتغسل ثم تفصص .
٢ — توضع الحبوب فى مقدار من الماء المغلى المضاف إليه بيكربونات الصوديوم بنسبة ٢ جرام لكل لتر ماء . تنشل من المحلول وتنشر فى الظل حتى تجف تماماً ، ثم تحفظ فى علبة نظيفة أو كيس قماش .

الملوخية

١ — تغسل الملوخية وتقطف أوراقها ثم تغسل ثانياً .
٢ — تفرد الأوراق على قطعة نسيج نظيفة أو غربال وتترك فى مكان به ظل متجدد

الهواء وتقلب آنا فآنا حتى تجف تماما .

٣ — تفرك وتخزن فى أكياس من القماش أو علب محكمة الغطاء

النعناع - المقدونس - الكسبرة الخضراء

تجفف كالملوخية الخضراء .

الشطة

١ — تفرز القرون الحمراء وتمسح جيداً أو تغسل وتجفف تماما .

٢ — تنشر حتى تجف تماما مع تقليبها آنا فآنا .

٣ — تسحق حتى تصير ناعمة ثم تحفظ فى علبة محكمة الغطاء .

ثانيا — التعقيم

ويقصد به رفع درجة حرارة المادة المراد حفظها بدرجة كبيرة لقتل جميع الميكروبات والبكتريا ، وتتبع هذه الطريقة فى حفظ الخضر والفاكهة وأحيانا المربات والشراب .

ويستعمل لهذا الغرض وعاء التعقيم الخاص ، وقد يستعاض عنه إناء متسع عميق ويوضع فى قاعه طبقة من الخشب أو القش أو الورق المقوى أو القماش .

طريقة اجراء العملية :

١ — يملأ المعقم والإناء المعد بحيث يصل إلى ثلاثة أرباع الأوعية المراد تعقيمها وقد يغطيها الماء كما فى تعقيم بعض أنواع الفاكهة والخضر .

٢ — توضع الأوعية بداخل المعقم ، وإذا كانت من البرطمانات ذات الغطاء اللولبى لا يحكم غطاؤها إلا فى منتصف مرحلة التعقيم ليمكن خروج الهواء المتمدد بالحرارة أما فى حالة استعمال الغطاء الماسك فلا يوضع الغطاء إلا فى منتصف مدة التعقيم .

٣ — يغطى الإناء ثم يرفع على النار الهادئة .

٤ — يستمر الإناء على نار هادئة ، وبذا ترفع درجة حرارة المادة وتعقيمها تدريجا لقتل البكتريا ، لأن الارتفاع الفجائى للحراره يؤدى إلى كسر الأوعيه الزجاجية وتشويه شكل المادة المعقمة بتمزيق غلافها وبتجمعها فى كتل تطفو على السطح وتتراوح مدة التعقيم بين ½ ساعة إلى ساعتين على حسب المادة المراد تعقيمها .

٥ عند الوصول لدرجه حرارة التعقيم الملائمة للمادة المراد تعقيمها يستمر عايها للمدة المقررة .

٦ — تختلف درجة حرارة التعقيم بين ٧٠ — ١١٠ سلمتجراد على حسب النوع .

٧ — ترفع الآنية بعد إنتهاء تعقيمها باحتراس ، ويجب اجتناب تعرضها لتيار الهواء لحمايتها من الكسر ، وكذا توضع على قطعة من الخشب أو الكرتون أو القماش .

٨ — يصب على سداد الزجاجات وهى ساخنة كمية من الشمع خوفاً من تسرب بعض الميكروبات والهواء لداخلها . وقد يكرر التعقيم أكثر من مرة .

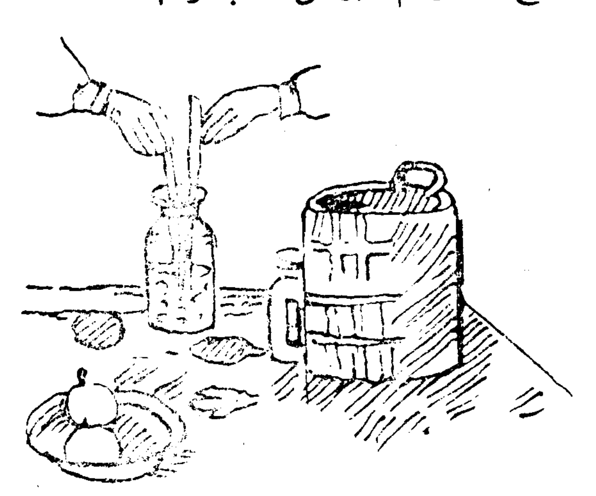
حفظ الفاكهة

لحفظ الفاكهة ثلاث طرق : حفظها فى الماء أو فى الشراب أو بدون استعمال الماء أو الشراب

(أولا) الطريقة الاولى — الحفظ فى الماء :

١ — تنتخب الثمار السليمة الغير كاملة النضج ، تغسل ثم تجهز على حسب نوعها .

٢ — تنعم أوانى الحفظ باغلائها فى الماء وتملأ بالفاكهة بحيث لا تسقط من الإناء عند قلبه ويستعان على ذلك باستعمال قطعتين من الخشب الرفيع جداً الغير الحاد الأطراف ، وذلك فى الفاكهة الصلبة ، أما فى اللينة فيكتفى بهز الإناء



٣ — يملأ الإناء بالماء البارد حتى يطفو ، وتوضع طبقة المطاط (الكاوتشوك) ثم تقفل الأوعية إقفالا غير محكم لتسمح بالتمدد حتى لا يكسر الوعاء .

٤ — يوضع الإناء فى المعقم بحيث يغطيه الماء البارد .

٥ — يسخن المعقم ببطء تدريجياً حتى درجة الحرارة من ١٥٠ — ١٨٠ فهرنهيت

على حسب نوع ودرجة نضج الفاكهة ، ويستمر على الحرارة المطلوبة مدة من
٥ - ١٠ دقائق وتستغرق هذه العملية من ١½ - ساعتين .
٦ - ينزع الإناء بعد تعقيمه ويقفل بسرعة إقفالا محكماً ويعاد على إقفاله آنا فآنا .
٧ - تكرر عملية التعقيم مرة ثانية فى اليوم التالى .

(ثانيا) الطريقة الثانية - الحفظ باستعمال الشراب :

١ - تتبع الطريقة الأولى فى التحضير .
٢ - يجهز الشراب (من ١ كيلو سكر ، ملء ٢ كوب ماء) ويغلى مدة ١٠ دقائق - يصفى ويترك حتى يبرد . يستعمل فى ملء أوعية الفاكهة بدلا من الماء وتتم العملية كالسابق .

(ثالثا) الطريقة الثالثة - الحفظ بدون استعمال السائل :

وتتبع عند حفظ الفاكهة اللينة ، مثل الفراولا والتوت ، وفيها تعقم الفاكهة فى عصاراتها أى بدون استعمال سائل آخر ، وفيها يتبع الآتى :

١ - تملأ الآنية بالفاكهة وتغطى بالغطاء ثم توضع فى إناء التعقيم بحيث تصل المياه إلى ما قبل الحافة بخمس سنتيمترات منعاً من دخول المياه للفاكهة .
٢ - تعقم بالطريقة المعروفة إلى أن تصل لدرجة ١٦٠° فرنهيت فتملأ آنية بأخرى بغاية السرعة لملئها وهكذا . نقفل الآنية وتكرر العملية مدة ٥ دقائق .
٣ - فى اليوم التالى تكرر عملية التعقيم فقط .

حفظ الخضر

تحفظ الخضر داخل أوعية معقمة تعقيما تاماً ، وتحتاج الخضر فى تعقيمها لحرارة مرتفعة ولمدة طويلة ، والمدة المقررة هى حوالى ١¾ ساعة بعد وصول المياه لدرجة الغليان .

طريقة حفظ الخضر الخضراء : (مثل . البازلاء ، الفاصوليا : ورق العنب ؛ السلق اح .

١ - تنتخب الخضر الطازجة السليمة الصغيرة السن وتغسل بماء بارد وتحضر على حسب نوعها .
٢ - تغمر الخضر فى ماء مغلى مضاف لكل لترمنه ملعقة شاى ملح وذرة بيكربونات

الصوديوم وترفع على النار لتغلى ثانياً مدة ٢ : ١٠ دقائق على حسب نوع الخضر ثم تصفى من الماء وتشطف بالماء البارد وتوضع فى وعاء ماء بارد وتترك حتى تبرد

٣ — تصفى من الماء وتملأ بها آنية الحفظ المبللة ، ويلاحظ عدم كبسها بالخضر لئلا تتهشم عند كبر حجمها فى أثناء التعقيم .

٤ — تملأ بالمحلول الآتى للمحافظة على لونها الأخضر .

المقادير : لتر ماء مغلى ، ملء ملعقة شاى من مسحوق البوركس ، ملعقة شاى من الملح ، ½ ملعقة شاى من بيكربونات الصوديوم ، ويزاد على هذا المقدار فى حفظ البازلاء قطعتان من السكر وقطعه نعناع .

الطريقة : تذاب المقادير السابقة فى الماء المغلى وتبرد قبل الاستعمال .

٥ — أو تملأ بالماء البارد المضاف إليه ½ ملعقة لكل ١٠ كيلو خضر ، بدلا من المحلول السابق .

٦ — يوضع الغطاء الزجاجى وتقفل إقفالا غير محكم .

٧ — تجرى عملية التعقيم كالسابقة مدة ١¾ - ساعتين .

٨ — تفتح آنية الحفظ ويفرغ منها المحلول (فى حالة استعماله) ويستبدل به الماء .

٩ — تعقيم الآنية ثانياً مدة ١٠ دقائق .

١٠ — يعاد التعقيم فى اليوم التالى مدة ١٠ - ١٥ دقيقة تخزن فى مكان بارد

طريقة حفظ الخضر البيضاء الخرشوف . الكرفس الخ .

١ - تغسل الخضروات وتحضر على حسب نوعها وترص فى أوعية التعقيم .

٢ - تملأ الأوعية بسائل مكون من : ½ ملعقة شاى من الملح وقطعة سكر لكل لتر ماء أو ملعقة كبيرة من عصير الليمون لكل لتر ماء وذلك لحفظ لونها الطبيعى

٣ - تتمم عملية التعقيم كالسابق .

ثالثاً - الحفظ بتفريغ الهواء

من الضرورى جداً تفريغ الهواء من الأوعية المملوءة بالمواد المحفوظة حتى تضمن لها جواً خالياً من البكتريا التى تسبب تلفها - ولتفريغ الهواء توجد أجهزة خاصة وقد يستعاض عنها فى المنزل برفع درجة الحرارة كما فى التعقيم .

رابعا ـ الحفظ بالتبريد

التبريد هو خفض درجة الحرارة بدرجة كبيرة تؤدى إلى إيقاف نمو تكاثر البكتريا وفى بعض الأحيان تهلكها ، وتختلف درجة إنخفاض الحرارة باختلاف النوع المراد حفظه ، ويستعمل للتبريد الثلاجات العادية أو الكهربائية فيحفظ بها الطعام فى درجة حرارة منخفضة فتمكث طويلا بدون تلف . والمواد التى تحفظ بهذه الطريقة يحسن إستعمالها عقب خروجها من الثلاجات مباشرة وإلا تلفت بسرعة لتعرضها للجو .

خامسا ـ الحفظ باضافة المواد المانعة للفساد

إضافة السكر

يستعمل السكر مادة حافظة للفاكهة ومنتجاتها ، وذلك للأسباب الآتية .

١ ــ إظهار الطعم الطبيعى المميز لكل نوع من أنواع الفاكهة ، على شرط ألا تكون نسبة السكر كبيرة .

٢ ـ يحفظ اللون الطبيعى للفاكهة. خصوصاً الفاكهة القرمزية اللون والحمراء كالشليك والبرقوق .

٣ ـ يعمل على صلابة أنسجة ثمار الفاكهة حتى لاتلتف خواصها بفعل الحرارة المرتفعة المستخدمة فى عمليات الطبخ والتعقيم ، وحتى تتحمل تأثير عمليات النقل والشحن دون أن تتهشم فى حالة حفظها فى علب .

٤ ــ يكسب للفاكهة طعما حلواً ، وخصوصاً فى الثمار الحامضية ، ويستعمل السكر فى حفظ الفواكه فى حالة شراب أو مربى أو فواكه مسكرة أو محفوظة .

المربيات

يطلق اسم المربيات على المخلوط المكون من ثمار الفاكهة أو الخضر المطهيه مع السكر فى درجة حرارة مرتفعة والمعبأة فى أوان زجاجية أو فى علب من الصفيح .

وكلمة مربيات تطلق على أنواع مختلفة من المنتجات الزراعية التى يمكن تقسيمها على حسب طرق صنعها للاقسام الآتية :

(١) المربى . (٢) الجيلى . (٣) المرملاد .

المربى

عبارة عن ثمار الفاكهة أو الخضر الكاملة أو المجزأة أو المهروسة المخلوطة بالسكر والمطهية بالحرارة المرتفعة إلى أن يغلظ قوامها ويتحول إلى قوام متوسط اللزوجة ، ولا يشترط فى المربيات احتفاظ الثمار المستعملة فى صنعها بشكلها الطبيعى .

النباتات التى تستعمل فى عمل المربى

قديما كانت المربيات مقصورة على استعمال ثمار الفاكهة ، غير أنه الآن تستخدم بعض الخضر و الأزهار .

وجميع أنواع الفاكهة تصلح لعمل المربى ، إلا أنه يفضل استعمال المواد الغنية بالبكتين والبكتين : مادة كربوايدراتية توجد فى معظم ثمار الفاكهة والخضر بمقدار يتراوح ما بين ١ر ، ٥ر٥٪ ويكثر فى البرقوق والتفاح واللارنج والسفرجل ، ويقل فى الشليك والخوخ ، ويزداد وجوده بالثمار خلال طول النضج حتى ما قبل اكتماله تماما، ثم ينخفض مقداره بها بعد ذلك .

وهذه المادة هى التى تكسب المربى قوامها اللزج ، ولذا يختلف قوامها ولونها وطعمها تبعا لنقص أو زيادة مادة البكتين التى فى النبات المستعمل وعلى كمية الحموضة ونسبة المادة السكرية التى بها .

القواعد العامة لعمل المربى

(أولا) تحضير النباتات :

(١) الفاكهة :

١ — يجب أن تكون طازجة سليمة من العطب تامة النضج تقريبا .
٢ — تفرز الفاكهة وتجهز على حسب نوعها .

(ا) فالثمار الرقيقة كالشليك والتوت تفرز وتزال أعناقها ثم تغسل تحت رذاذ دقيق من الماء ثم تعرض للهواء .

(ب) الفاكهة ذات القشور السميكة تفرز وتغسل ثم تقشر كما في التفاح والكمثرى

(حـ) الفاكهة ذات القشور الرفيعة كالمشمش والبرقوق تفرز وتغسل ثم تهرس جيداً بعد فصل بذورها بدون تقشيرها ثم تصفى لإزالة أليافها .

(٢) الخضر : والمستعمل عادة الجزر بأنواعه والقرع العسلى والطماطم والباذنجان . تقشر ثمار القرع العسلى والجزر وتزال بذور القرع وتزال كؤوس الباذنجان وتهرس ثمار الطماطم وتفصل القشور والبذور منها .

(٣) أزهار النباتات : والمستعمل عادة زهر اللارنج والليمون والبرتقال والورد .

١ — يجب قطفها قبل اكتمال تفتحها .
٢ — تزال الأعناق الخضراء والكؤوس الزهرية .
٣ — تزال أعضاء التلقيح الخيطية الشكل .

(ثانيا) السكر :

يجب استعمال نوع جيد من السكر وأحسنها سكر القصب، ويتوقف المقدار المستعمل على عدة اعتبارات هامة :

١ ـ نوع الثمار المستخدمة . ٢ ـ مدى اكتمالها للنضج ٣ ـ رغبة المستهلكين

ويضاف السكر للثمار بعد تجهيزها ثم وزنها ، والنسبة المستعملة عادة .

فى الثمار الحامضة ، مثل المشمش والبرقوق .

مقدار من السكر لمقدار من الفاكهة .

فى الثمار الحلوة قليلة الحموضة ، مثل الخوخ والعنب :

$\frac{3}{4}$ مقدار من السكر لمقدار من الفاكهة .

وإذا قلت كمية السكر عن المقدار السابق تلفت المربى بسرعة وإذا زادت عنها أدت إلى تسكيرها (تبلورها) .

(ثالثا) الماء وعصير الفاكهة : فى الفاكهة الغنية بعصارتها كالشليك لا يحتاج الأمر لاستعمال الماء ولكن الفاكهة اللحمية كالتفاح والخوخ والبلح والمشمش والبرقوق يحتاج إلى قليل من الماء حوالى ($\frac{3}{4}$ كوب) لكل كيلو سكر ، ويمكن إضافة قليل من عصير فاكهة لزيادة كمية البكتين ولتحسين النكهة ، وكذا يمكن إضافة عصير الفاكهة المستعملة ، وفى كلتا الحالتين يزداد مقدار السكر بمعدل $\frac{1}{2}$ كيلو سكر لكل ملء ٢ كوب من العصير .

(رابعا) الحلل المستعملة : يجب أن تكون نظيفة جافة ومن نوع جيد ، وتتخذ من النحاس أو الحديد المطلى بالقصدير أو الألومنيوم ، ويجب أن يكون معدنها سميكا لمنع حرق المربى. يستعمل فى تقليب المربى ملعقة كبيرة من الخشب أو الفضة ، ويجب اجتناب استعمال الملاعق الحديدية لأنها تفسد طعم ولون الفاكهة .

(خامسا) طريقة عمل المربى : تعمل المربى بثلاث طرق :

١ — ترفع الفاكهة على النار مع القدر المعين من الماء لاستخراج عصير الفاكهة والليونتها (وهذه تتبع فى أنواع الفاكهة الصلبة كالخوخ والبلح والتفاح) ، ثم يضاف السكر ويغلى الجمع معاً .

٢ — يعمل محلول سكرى من السكر والماء ويضاف إليه الفاكهة ، وهذه الطريقة تعمل على حفظ شكل ولون ونكهة الفاكهة المستعملة كالجزر الخ .

٣ — توضع الفاكهة مع السكر فى طبقات متبادلة بشرط أن تكون الطبقة الأولى من الفاكهة ، وتتبع هذه الطريقة فى الفواكه الغنية بعصارتها كالفراولا والتين .

(سادسا) الشروط الواجب مراعاتها أثناء طهى المربى :

١ — تطهى المربى على نار هادئة لأنها عرضة للحرق بسرعة .

٢ — يجب ملاحظة إتمام إذابة السكر قبل بدء المربى فى الغليان .

٣ — تزال المواد الطافية على السطح (الريم) التى يتكون الجزء الأكبر منها من مواد

بروتينية ، ويجب اجتناب الإسراع فى إزالتها ، لأن ما يطفو على السطح فى بادىء الأمر ما هو إلا رغوة ، وإهمال إزالة الريم يفسد اللون لتسربه فى مكونات المربى وإذا تسرب جزء من الريم للمربى أمكن إزالته بإضافة مقدار ملعقة كبيرة من الماء البارد لتساعد على رفعه إلى السطح ثم إزالته وانقطاع ظهور الريم دليل على قرب نضج المربى .

٤ — تقلب المربى باستمرار متى وصلت لدرجة الغليان ، ويلاحظ التقليب بخفة فى حالة الرغبة فى بقاء الفاكهة صحيحة .

٥ — تترك لتغلى بسرعة .

٦ — المدة المقررة لنضج المربى بعد غليانها هى مدة ٢٥ — ٣٥ دقيقة ، على أن هذه المدة تختلف تبعاً لنوع وصلابة الفاكهة وقوة النار المستعملة .

٧ — يستعمل عصير الليمون بمعدل ملعقة كبيرة لكل كيلو سكر ، أو ملح الليمون بمعدل من ٢ — ٤ جرامات لكل كيلو سكر ، ويضاف للمربى قبل تمام نضجها بثلاث دقائق .

(سابعاً) اختبار نضج المربى : يوضع قليل من المربى على طبق نظيف جاف وتترك لتبرد ، فإذا حافظت على قوامها وانكمش سطحها دل ذلك على تمام نضجها .

(ثامناً) التعبئة :

١ — تجهيز الأوعية اللازمة للتعبئة ، وهى عبارة عن برطمانات زجاجية أو فخارية أو علب من الصفيح ، ويجب أن يكون زجاج البرطمانات من نوع جيد حتى تتحمل حرارة المربيات أثناء التعبئة وأن تكون ذات غطاء محكم له حلقة من المطاط على سطحه الداخلى تمنع تسرب الهواء الجوى للداخل .

٢ — يجب أن تكون الأوعية جافة تامة النظافة ، ويجب تسخينها قبل التعبئة مباشرة حتى لا تتهشم جدرانها .

٣ — تعبأ المربى وهى ساخنة إلى ما قبل حافتها بنصف بوصة ويمسح كل ما يتساقط بخرقة مبللة بالماء الساخن .

٤ — نقص حلقة مستديرة من الورق الشمعى وتغمس فى الغول (الاسبرتو) ثم توضع تواً على سطح المربى .

٥ — يغطى الإناء بغطاء محكم .

« تاسعا » التعقيم : المربيات فى العادة لاتعقم نظراً لارتفاع نسبة السكر بها المانعة لفسادها ، ولكن زيادة فى الاحتراس قد تعقم مدة لا تزيد على ½ ساعة فى درجة حرارة قدرها ١٠٠° فهرنهيت .

« عاشرا » التبريد والتجفيف والتخزين : تترك الأوانى بعد التعقيم لتبرد ويتم جفافها ثم تخزن فى مكان بارد متجدد الهواء مع ملاحظة إلصاق البطاقة الدالة على نوعها .

مربى الفراولا رقم (١)

المقادير :

كيلو فراولا معدة	ملعقة كبيرة من عصير ليمون
من ¾ — كيلو سكر سنترفيش	لون أحمر ، إذا احتاج الأمر

الطريقة :

١ — تغسل الفراولا جيداً بالماء البارد .

٢ — تزال الأعناق الخضراء وتغسل ثانياً ثم تنشر حتى تجف نوعاً وتوزن .

٣ — توضع الفراولا مع السكر فى طبقات متبادلة وتترك مدة لا تقل عن الساعتين (يستعمل لذلك إناء من الفخار المطلى أو الصينى أو الصاج) .

٤ — ترفع على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يتم ذوبان السكر ثم ترفع درجة الحرارة نوعاً وتترك تغلى مدة ١٠ دقائق مع نزع الريم .

٥ — ترفع الفراولا من المحلول السكرى المتكون من عصيرها بمقصوصة .

٦ — يستمر المحلول على النار مع إضافة عصير الليمون ويترك حتى يغلظ قوامه وتزداد درجة لزوجته .

٧ — تضاف حينئذ الفراولا وتترك تغلى فيه ببطء مع نزع الريم حتى يتم نضج المربى ويعرف ذلك باختبارها على طبق

٨ — يضاف اللون للمربى إذا دعت الحال ، وذلك عندما تكون الفراولا باهتة اللون كأن تكون حضراء نوعا ما .

يجب الاطلاع على القواعد العامة لعمل المربى (من صفحة ٧٨٤ إلى صفحة ٧٨٧) .

٩ — تعبأ وهى ساخنة فى برطمانات جافة معقمة ويحكم غطاؤها .
١٠ — تلصق البطاقات الدالة على نوع المربى وتخزن فى مكان متجدد الهواء .

مربى الفراولا رقم (٢)

المقادير والطريقة : كالسابق إلا أن الفراولا تترك مع طبقات السكر مدة ٦ ساعات فى مكان متجدد الهواء ثم تتمم كما فى مربى الفراولا رقم ١ .

مربى الفراولا رقم (٣)

المقادير : كمقادير مربى الفراولا رقم ١

الطريقة :

١ — تعد الفراولا كالسابق وتوضع فى طبقات متبادلة مع نصف مقدار السكر فى إناء من الفخار المطلى أو الصينى أو الصاج وتترك مدة ٦ ساعات فى مكان متجدد الهواء
٢ — ترفع الفراولا من المحلول الناتج من عصيرها ويضاف إليه باقى مقدار السكر .
٣ — يرفع المحلول على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر فيضاف عصير الليمون وترفع درجة الحرارة ويترك حتى يغلى ويتركز — وينزع الريم كلما ظهر .
٤ — تضاف إليه الفراولا وتهدأ النار وتترك حتى تنضج مع نزع الريم كلما ظهر .
٥ — يختبر لمعرفة تمام نضجها ثم تعبأ وهى ساخنة فى برطمانات جافة معقمة ويحكم غطاؤها وتخزن فى مكان متجدد الهواء .

مرابى الفراولا بالتفاح

المقادير : كمقادير مربى الفراولا رقم ١ (صفحة ٧٨٥) بإضافة عدد ٢ من التفاح الأخضر النضر

الطريقة : يقشر التفاح ويغلى مع قليل من الماء حتى يهرى ثم يصفى ويضاف اللب الناتج إلى المحلول السكرى وتتمم كالسابق .

ب‍ الاطلاع على القواعد العامة لعمل المربى من (صفحة ٧٨٤ إلى صفحة ٧٨٧) .

مربى التوت

المقادير والطريقة : كمربى الفراولا رقم ١ (صفحة ٧٨٥) ويجب استعمال ¾ كيلو سكر لكل كيلو توت إذا كان من النوع الحلو .

مربى التين

المقادير : كيلو سكر سنترفيش ، كيلو تين معد ، قطعة صغيرة من خشب القرفة (وقد يستغنى عنها) ملعقة كبيرة من عصير الليمون .

الطريقة :

١ — يغسل التين ويقشر باحتراس ويترك صحيحاً أو يقطع ثم يوزن .
٢ — يوضع فى طبقات متبادلة مع مقدار السكر ويترك مدة ساعتين أو أربع ساعات فى إناء من الفخار المطلى أو الصينى أو الصاج .
٣ — يرفع على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يتم ذوبان السكر .
٤ — يترك يغلى ثم يضاف عصير الليمون وتترك المربى على النار حتى تنضج مع إزالة الريم
٥ — تعبأ فى البرطمانات المعقمة وتقفل بحيث لا يحكم غطاؤها .
٦ — تعقم المربى مدة ½ ساعة — ينظر التعقيم (صفحة ٧٧٨) .
٧ — يحكم غطاء البرطمانات وتترك حتى تبرد ثم تخزن فى مكان متجدد الهواء .

مربى التفاح « رقم ١ »

المقادير : كيلو تفاح ، من ¾-١ كيلو سكر ملعقة كبيرة من عصير ليمون - كوب من ماء السلق

الطريقة :

١ — يغسل التفاح ويقشر رفيعاً ويقطع قطعاً مناسبة وتنزع البذور والجيوب البذرية ويوضع فى ماء بارد وعصير ليمون لئلا يتغير لونه .

يجب الاطلاع على القواعد العامة لعمل المربى من (صفحة ٧٨٤ إلى صفحة ٧٨٧) .

٢ – تغسل القطع بماء بارد وتوضع فى إناء مع مقدار من الماء يكفى لتغطيتها وتسلق نصف سلق .

٣ – يؤخذ مقدار كوب من ماء السلق ويذاب فيه السكر على نار هادئة ويضاف التفاح وتترك المربى حتى تقرب من النضج – وينزع الريم كلما ظهر .

٤ – يضاف عصير الليمون وتترك حتى تنضج ويعرف ذلك باختبارها .

٥ – تعبأ وهى ساخنة فى البرطمانات الجافة المعقمة ويحكم غطاؤها .

مربى التفاح (رقم ٢)

١ – يقشر التفاح ويقطع قطعا رفيعة نوعا وتنزع البذور والجيوب البذرية .

٢ – تغطى القطع بمقدار من الماء يكفى لغمرها تماما وترفع على النار مدة ½ ساعة .

٣ – يوزن التفاح والماء ويؤخذ لكل ½ كيلو منه ½ كيلو من السكر وملعقة حلو من عصير الليمون .

٤ – يوضع السكر وخليط التفاح على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يذوب السكر ثم يضاف عصير الليمون وتترك المربى حتى تنضج مع نزع الريم .

٥ – تعبأ فى برطمانات معقمة .

مربى الكمثرى

المقادير والطريقة كما فى مربى التفاح رقم ١ (ص ٧٨٩) .

مربى السفرجل (رقم ١)

١ – يغسل السفرجل ويوضع صحيحاً فى إناء ومعه كمية من الماء تكفى لتغطيته .

٢ – يرفع على النار حتى تلين الثمار ثم تنزع من ماء السلق وتترك حتى تبرد نوعا .

٣ – تقشر الثمار وتقطع مكعبات ويضاف إليها كمية من ماء السلق تكفى لتغطية القطع (ويستغنى عن باقى مقدار ماء السلق) .

٤ – ترفع على النار حتى تقرب القطع من النضج .

٥ – توزن هذه القطع والماء وتتمم كما فى مربى التفاح رقم ٢ من بند ٣ – بند ٥ .

يجب الاطلاع على القواعد العامة لعمل المربى من (صفحة ٧٨٤ إلى صفحة ٧٨٧) .

مربى السفرجل « رقم ٢ »

١ - يغسل السفرجل ويقشر بكحته بالمبشرة .
٢ - يقطع شرائح رفيعة باستعمال المبشرة الخاصة (مبشرة ذات خطوط عرضية حادة)
٣ - توضع الشرائح فى إناء مع مقدار من الماء كاف لتغطيتها ، فقط وترفع على النار حتى تقرب من النضج .
٤ - توزن الشرائح والماء الذى سلقت فيه ثم يؤخذ ما يعادلها من السكر .
٥ - تتمم المربى كما فى مربى التفاح رقم ٢ (صفحة ٧٩٠) من بند ٣ إلى بند ٥ .

(مربى المشمش الطازج رقم ١)

المقادير :

كيلو مشمش منزوع النوى	ملعقة كبيرة من عصير ليمون
كيلو سكر .	½ : ¾ كوب من ماء السلق

الطريقة :

١ - يغسل المشمش ويجفف وينزع النوى ثم يوزن .
٢ - يسلق نصف سلق فى مقدار من الماء يكفى لتغطيته فقط .
٣ - يذاب السكر فى ½ - ¾ من كوب من ماء السلق ، ثم يغلى ٥ دقائق مع نزع الريم .
٤ - يضاف إليه المشمش المسلوق وتترك المربى على النار ، ويضاف عصير الليمون قبل تمام نضجها بخمس دقائق ، وينزع الريم كلما ظهر .
٥ - ترفع من فوق النار وتعبأ كالسابق .

مربى المشمش (رقم ٢)

١ - يغسل المشمش وينزع النوى ويقطع قطعاً صغيرة ويغطى بالماء وترفع على النار حتى يتهرى .
٢ - يصفى بمصفاة ضيقة الثقوب أو بمنخل شعر ، ثم يوزن ويضاف لكل ½ كيلو منه ½ كيلو من السكر وملعقة حلو عصير ليمون .

يجب الاطلاع على القواعد العامة لعمل المربى (من صفحة ٧٨٤ إلى صفحة ٧٨٢) .

٣ – يرفع على نار هادئة جداً مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر تماماً ، ثم تقوى على النار نوعا ويترك حتى تنضج المربى ، ويضاف عصير الليمون قبل تمام النضج بخمس دقائق .

٤ – يعبأ وهو ساخن فى البرطمانات الجافة المعقمة .

مربى الخوخ

المقادير والطريقة : كمقادير مربى المشمش الطازج رقم ١ أو رقم ٢ (صفحة ٧٩١)

مربى البرقوق

المقادير والطريقة : كمربى المشمش رقم ١ أو ٢ (صفحة ٧٩١) .

مربى الكريز

المقادير : كيلو كريز ، ٣/٤ كيلو سكر ، ٢ كوب ماء ، ملعقة كبيرة من عصير ليمون .

الطريقة :

١ – يغسل الكريز ويجفف ثم تنزع الأعناق والنوى باحتراس .

٢ – يؤخذ ١/٤ مقدار السكر ويضاف للكريز المنزوع منه والنوى ويترك مدة ساعة

٢ – يذاب باقى مقدار السكر فى مقدار الماء ويغلى المحلول السكرى مدة ٧ دقائق مع نزع الريم .

٤ – يترك المحلول السكرى حتى تهدأ حرارته فيضاف إليه الكريز .

٥ – يرفع على نار هادئة ويقلب بخفة حتى يذوب باقى السكر .

٦ – يترك الاناء على النار حتى ينضج الكريز ، ويضاف عصير الليمون قبل تمام المربى ببضع دقائق . ينزع الريم من وقت لآخر .

٧ – يعبأ وهو ساخن فى برطمانات معقمة ويحكم الغطاء .

مربى الجزر

المقادير :

كيلو جزر (يوزن بعد سلقه)	ملعقة كبيرة من عصير ليمون أو ٥ جرام ملح ليمون
١/٤ كيلو سكر ، ١ ١/٢ كوب ماء	عدد ٢ من القرنفل وقطعة قرفة (تربط فى شاشة)

يجب الاطلاع على القوعد العامة لعمل المربى (صفحة ٧٨٤ إلى صفحة ٧٨٧) .

الطريقة :

١ — يغسل الجزر ويقشر رفيعاً أو يكحت ويقطع حلقات تخينة نوعاً .
٢ — يوضع فى إناء ويغطى بمقدار من الماء يكفى لتغطيته وتسلق حتى تلين أنسجته
٣ — تصفى القطع من الماء وتوزن .
٤ — يذاب مقدار السكر فى مقدار الماء (½ مقدار الماء من ماء السلق والنصف الآخر ماء نقى أو المقدار كله من ماء السلق فقط أو المقدار كله ماء نقى وهو الأفضل) ثم يضاف عصير الليمون والشاشة المحتوية على القرنفل والقرفة ويترك المحلول على النار حتى يعقد نوعاً مع نزع الريم .
٥ — تضاف قطع الجزر وتترك المربى على النار حتى يتم نضجها وينزع الريم كلما ظهر .
٦ — تنزع الشاشة وتترك المربى حتى تهدأ قليلا ثم تعبأ فى البرطمانات الجافة المعقمة ويحسن تعقيمها مدة ½ ساعة (ينظر صفحة ٧٧٨) .

ملحوظة : مربى الجزر سريعة التلف ولذا ارتفعت فيها نسبة السكر وعصير الليمون .

مربى الجزر المفرى

المقادير : كيلو جزر ، كيلو سكر سنترفيش ، ½ كوب ماء ، ملعقة كبيرة من عصير ليمون .

الطريقة :

١ — يغسل الجزر ويقشر رفيعاً أو يكحت ثم يفرى بالمفراة ذات الثقوب الواسعة أو بمبشرة واسعة الثقوب . يوضع مع السكر فى طبقات متبادلة ويترك مدة ساعتين
٢ — يضاف إليه الماء ويرفع على النار الهادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماما .
٣ — تقوى النار نوعاً ويترك الإناء على النار حتى ينضج الجزر ويقلب آنا فآنا .
٤ — يضاف عصير الليمون وتغلى المربى من ٢ - ٥ دقائق بعد إضافته .
٥ — تنزع من فوق النار وتعبأ كالسابق .

مربى الجوافة

المقادير :
كيلو من الجوافة المسلوقة المصفاة
من ١ - ١¼ كيلو سكر
عصير ليمونة أضاليا كبيرة
أو ٤ جرام ملح ليمون

يجب الإطلاع على القواعد العامة لعمل المربى (صفحة ٧٨٤ إلى صفحة ٧٨٧) .

الطريقة :

١ — تغسل الجوافة وتقطع وتغطى بالماء وترفع على النار حتى تنهرى .
٢ — تصفى بمصفاة ضيقة الثقوب وتوزن .
٣ — يضاف السكر للجوافة المصفاة وترفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماما ثم يضاف عصير الليمون أو ملح الليمون المذاب فى قليل من الماء .
٤ — تترك المربى على النار حتى تنضج مع نزع الريم كلما ظهر .
٥ — تختبر — وتعبأ كالسابق .

مربى البلح (رقم ١)

المقادير :

كيلو بلح سمانى (مسلوق منزوع النوى)	لوز مقشر
من ١ - ١¼ — كيلو سكر	قشر يوسفى أخضر أو قرنفل
١¾ كوب ماء سلق ، ١½ ملعقة عصير ليمون	قطعة قرفة ويستغنى عنها فى حالة استعمال اليوسفى

الطريقة :

١ — يغسل البلح ويقشر رفيعاً ويوضع فى ماء حتى لا يتغير لونه .
٢ — يرفع البلح من الماء ويغسل ويسلق فى ماء يكفى لتغطيته مدة ½ ساعة .
٣ — يرفع البلح من ماء السلق ويوضع فى ماء بارد .
٤ — ينزع النوى بقطعة من الخشب الرفيع ويغمر مباشرة فى الماء .
٥ — تعوض النواة بقطعة صغيرة من قشر اليوسفى ثم بلوزة مقشورة أو يوضع لوزة ثم تسد الفوهة بقرنفلة (أو يترك بدون حشو) ويوزن البلح .
٦ — يعاد البلح السابق لماء السلق ويعاد سلقه حتى يقرب من النضج .
٧ — يذاب مقدار السكر فى مقدار من ماء السلق (¾ كوب) ويضاف إليه عصير الليمون ويترك حتى يعقد نوعا مع نزع الريم .
٨ — يضاف البلح ويترك حتى يعقد نوعاً مع نزع الريم .
٩ — تختبر — تعبأ فى برطمانات جافة معقمة ويحكم غطاؤها .

يجب الإطلاع على القواعد العامة لعمل المربى من (صفحة ٧٨٤ إلى صفحة ٧٨٧) .

مربى البلح (رقم ٢)

المقادير :

١½ كيلو بلح سمانى	لوز مقشور	ملعقة كبيرة عصير ليمون
كيلو سكر سنترفيش	قشر يوسفى أو قرنفل	كوب من ماء السلق

الطريقة :

١ — يعد البلح كالسابق وينزع النوى ويحشى بالطريقة السابقة أو يترك بدون حشو
٢ — يعاد سلقه ثانياً حتى يقرب من النضج .
٣ — يصفى من ماء السلق ويوضع فى طبقات متبادلة مع مقدار السكر ويترك مدة ١٢ ساعة .
٤ — يضاف إليه مقدار الماء ويرفع على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يذوب السكر .
٥ — تترك المربى على النار حتى تقرب من النضج ويضاف عصير الليمون وتترك حتى تنضج - ينزع الريم كلما ظهر .
٦ — تختبر كالسابق ، وتعبأ .

مربى القرع العسلى (رقم ١)

المقادير :

كيلو قرع عسلى	٢ ملعقة عصير ليمون
كيلو سكر سنترفيش	٢٠ جرام من جذور الزنجبيل ، بشر ليمونة

الطريقة :

١ — يقشر القرع وينزع اللب وتكحت الألياف ثم يقطع مكعبات .
٢ — يوضع القرع مع نصف مقدار السكر فى طبقات متبادلة ويضاف القشر والزنجبيل (يربط فى شاشة) ، ويترك فى مكان متجدد الهواء مدة ١٢ ساعة .
٣ — يرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر تماما ويترك حتى تلين القطع .
٤ — يضاف باقى مقدار السكر ويذاب ببطء ويضاف عصير الليمون .

يجب الإطلاع على القواعد العامة لعمل المربى من (صفحة ٧٨٤ إلى صفحة ٧٨٧) .

٥ — يترك حتى يغلى مع نزع الريم .

٦ — يختبر بالطريقة المعروفة ويعبأ كالسابق .

مربى القرع العسلى رقم (٢)

المقادير :

١½ كيلو قرع	٢ كيلو سكر سنترفيش	بشر عدد ٢ ليمونة
½ كيلو تفاح	٢ ملعقة كبيرة من عصير ليمون	٢٠ جرام من جذر الزنجبيل

الطريقة :

١ — يعد القرع كالسابق ويوضع فى طبقات متبادلة مع نصف مقدار السكر وبشر الليمون والزنجبيل ويترك مدة ١٢ ساعة .

٢ — يقشر التفاح وتنزع القشور والجيوب البذرية ويقطع ويسلق مع قليل من الماء حتى يتهرى .

٣ — يضاف التفاح المهموك وباقى مقدار السكر للقرع السابق ، ويرفع على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يذوب السكر ثم يضاف عصير الليمون .

٤ — تقوى النار نوعاً وتترك تغلى حتى تنضج المربى مع نزع الريم .

٥ — تختبر — وتعبأ كالسابق .

مربى المشمش الجاف

المقادير :

½ كيلو مشمش منزوع النوى	٦ أكواب ماء
١½ كيلو سكر	٢ ملعقة كبيرة من عصير ليمون

الطريقة :

١ — يغسل المشمش وينقع فى مقدار من الماء مدة ١٢ ساعة .

٢ - يرفع على النار ويسلق فى ماء النقع مدة ½ ساعة .

٣ — يضاف السكر وعصير الليمون ويترك يغلى حوالى ½ ساعة أخرى مع التقليب بخفة ونزع الريم .

يجب الاطلاع على القواعد العامة لعمل المربى من (صفحة ٧٨٤ إلى صفحة ٧٨٧) .

٤ — تختبر المربى لمعرفة تمام نضجها ثم ترفع من فوق النار وتعبأ .

ملاحظة : يوجد بالسوق نوع من المشمش الحموى منزوع النوى .

مربى الوشنة

المقادير : ½ كيلو وشنة ، كيلو سكر ، ٢ كوب من ماء السلق ، ١½ ملعقة كبيرة من عصير ليمون .

الطريقة :

١ — تغسل الوشنة جيداً عدة مرات للتخلص من جميع الحصى .

٢ — تنقع فى مقدار من الماء يكفى لتغطيتها مدة ١٢ ساعة .

٣ — تفصص باحتراس ثم تسلق فى ماء النقع حتى تنضج تماماً .

٤ — يذاب مقدار السكر فى ٢ كوب من ماء السلق ويترك حتى يغلى وينزع الريم .

٥ — تضاف إليه الوشنة المسلوقة وقبل تمام نضج المربى بخمس دقائق يضاف إليها عصير الليمون ، ويلاحظ نزع الريم ، وتختبر .

٦ — تعبأ فى برطمانات جافة معقمة كالسابق .

مربى الطماطم الخضراء

١ — يقشر عدد ٣ كيلو من الطماطم الخضراء ثم تقطع مكعبات متوسطة .

٢ — تغلى على النار مدة ساعة مع بشر ليمونة ، ٣ ملاعق كبيرة من عصير الليمون .

٣ — يضاف إليها ٣ كيلو من السكر وتقلب بخفة حتى يذوب السكر وتترك تغلى حوالى ساعة أخرى . تختبر وتعبأ كالسابق .

مربى الكمكوات

المقادير : كيلو كمكوات ، كيلو سكر ، ١¾ كوب ماء ، ملعقة كبيرة من عصير الليمون

الطريقة :

١ — يغسل الكمكوات ويثقب بقطعة خشب رفيعة (خلة) .

٢ — يغطى بالماء البارد ويرفع على النار حتى ينضج نصف نضج .

يجب الاطلاع على القواعد العامة لعمل المربى من (صفحة ٧٨٤ إلى صفحة ٧٨٧) .

٣ — يعمل محلول سكرى من نصف مقدار السكر ومقدار الماء كله ، ويغلى مدة ٥ دقائق مع نزع الريم .
٤ — يضاف الكمكوات المسلوق ويترك على نار هادئة حتى يقرب من النضج .
٥ — يضاف باقى مقدار السكر ويذاب ببطء ثم يضاف عصير الليمون .
٦ — يترك يغلى حتى تنضج المربى وينزع الريم كلما ظهر .
٧ — تختبر المربى بالطريقة المعروفه وتعبأ كالسابق وتخزن فى مكان متجدد الهواء .

مربى اللارنج

المقادير :

كيلو قشر لارنج مسلوق	٢ كوب ماء
¾ كوب عصير لارنج ، ١¼ كيلو سكر	١½ ملعقة كبيرة من عصير ليمون

الطريقة :

١ — يقشر اللارنج وينقع صحيحا فى الماء مدة ١٢ ساعة ، مع ملاحظة تغيير الماء مرتين فى بحر هذه المدة .
٢ — يفصل القشر من اللب ثم يكحت القشر من الداخل لإزالة قليل من الجزء اللحمى الأبيض . يقطع القشر شرائح رفيعة نوعا .
٣ — تغطى الشرائح بالماء وتسلق حتى تقرب من النضج .
٤ — يعمل محلول سكرى من مقدار الماء والسكر ويغلى مدة ٥ دقائق وينزع الريم .
٥ — يضاف القشر المسلوق ويترك ليغلى مدة ½ ساعة ثم يضاف عصير اللارنج (كوب) والليمون وتترك المربى حتى تنضج مع نزع الريم .
٦ — تختبر وترفع من فوق النار وتعبأ كالسابق .

مربى البرتقال

المقادير والطريقة : كمربى اللارنج ويلاحظ استعمال البرتقال اليافاوى .

يجب الإطلاع على القواعد العامة لعمل المربى من (صفحة ٧٨٤ إلى صفحة ٧٨٧) .

مربى الفاكهة المنوعة

المقادير :

تفاحه كبيرة خضراء	عدد ١ ليمونة هندى كبيرة الحجم
برتقالة كبيرة الحجم	عدد ١ ليمونة أضاليا

الطريقة :

١ — تغسل الفاكهة ويقشر التفاح وتنزع البذور والحبوب البذرية .
٢ — تقطع المواالح نصفين وتعصر ويزال اللب .
٣ — يكحت داخل القشر خفيفاً ثم يفرى القشر والتفاح بماكينة اللحم .
٤ — يضاف العصير للقشر والتفاح ويكيل الخليط ثم يضاف لكل نصف كيلو منه ٥ - ٦ أكواب ماء ويترك لليوم التالى فى مكان متجدد الهواء .
٥ — يرفع الخليط على النار ويترك يغلى مدة ١ ½ ساعة .
٦ — يترك الخليط لليوم التالى ثم يكيل ويضاف إليه مقدار ما يعادله من السكر ويرفع على النار ويقلب حتى يذوب السكر ثم يترك يغلى مدة ١ ½ ساعة .
٧ — يعبأ فى برطانات جافة معقمة حتى تبرد تماما ثم يغطى بإحكام .

مربى الورد

المقادير : ½ كيلو ورد جورى ١ ½ كيلو سكر ، عصير ٦ ليمونات ، ١ ½ كوب ماء .

الطريقة :

١ — تنزع القطع الصفراء من بتلات الورد (لمرارتها) ثم يفرى الورد بمفراة اللحم بالعين المتوسطة ويرش عليه عصير الليمون قليلا أثناء فريه محافظة على لونه الطبيعى
٢ — يضاف الماء إلى السكر ويوضع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماماً ثم تضاف إليه ملعقة كبيرة من عصير الليمون ويغلى حتى يعقد مع نزع الريم .
٣ — يضاف إليه الورد المفرى وتترك المربى على النار حتى تنضج ، وتختبر لمعرفة تمام نضجها ، وينزع الريم كلما ظهر .
٤ — تعبأ فى برطانات زجاجية معقمة ويحكم غطاؤها .

ملحوظة : يوضع الورد المفرى فى ماجور اسكندرانى أو طبق صاج لأن لونه يؤثر فى لون الأوانى الصينية .

يجب الاطلاع على القواعد لعمل المربى من (صفحة ٧٨٤ إلى صفحة ٧٨٧) .

الجيلى

هو عصير الفاكهة الغنية بالبكتين مطبوخا مع كمية مناسبة من السكر ، ويتميز الجيلى الجيد الصنع بالآتى :

١ — تماسك مكوناته وعدم انفصالها .

٢ — مرونة قوامه وليونته وشفافية لونه .

٣ — توافر لون وطعم الثمار الطبيعية المستخدمة فى إعداده .

٤ — اهتزازه عند تحريكه حركة ضعيفة دون أن يسيل .

٥ — تكوين سطح أملس ذى حواف حادة عند قطعه بالسكين .

وصناعة الجيلى أصعب كثيراً من صناعة المربيات ، وأساس صنعها يتوقف على عدة عوامل أهمها :

١ — توافر الحموضة فى الفاكهة المختارة .

٢ — استعمال الكمية اللازمة من السكر .

الفاكهة الصالحة لعمل الجيلى

تنقسم الفاكهة بالنسبة لصلاحيتها لعمل الجيلى أربعة أقسام :

١ — فاكهة صالحة لعمل الجيلى الممتاز ، وأهمها أنواع العنب الأحمر واللارنج والسفرجل

٢ — فاكهة غنية فى الحموضة ولكنها فقيرة نوعا فى البكتين ، مثل الرمان والشليك .

٣ — فاكهة غنية فى المادة البكتينية ولكنها قليلة الحموضة ، مثل التين والجوافة .

٤ — فاكهة فقيرة فى مادتها البكتينية وقليلة الحموضة ، ومثلها أنواع العنب النباتى .

وعند عمل جيلى من الفواكه الفقيرة فى البكتين ، يضاف إلى عصيرها عصير فاكهة أخرى غنية فى بكتينها ، أو يضاف إليها البكتين المجهز .

طريقة عمل الجيلى

١ — تنتخب الثمار الجيدة النوع المكتملة النضج .

٢ — تفرز الثمار الفاسدة والحمراء .

٣ — تغسل الثمار المفروزة جيداً .

٤ — توضع الفاكهة فى أناء ويضاف إليها ماء بارد يكفى لتغيطتها ثم ترفع على نار هادئة إلى أن تنضج تماماً بشرط ألا تهرى لئلا تسبب غيام الجيلى .

٥ — تصفى الفاكهة خلال فوطة سميكة أو كيس خاص ، بشرط ألا يضغط عليها فى أثناء التصفية بل تترك مربوطة فى الحامل أو الكرسى (كما فى تصفية الأملاطية الشافة) .

٦ — يركز العصر الناتج بإغلائه على نار هادئة مدة لا تزيد على ١٠ دقائق .

٧ — يكيل العصر المركز ويضاف لكل رطل عصير رطل من السكر .

٨ — ترفع الخليط على نار هادئة مع التقلب حتى يتم ذوبان السكر ثم يصفى المحلول لفصل المواد الغريبة من السكر وثم ترفع درجة الحرارة ويترك حتى يغلى مع نزع الريم .

٩ — يستمر فى الإغلاء مدة من ١٠ : ٢٠ دقيقة ، وتختبر درجة النضج آنا فآنا بوضع كمية صغيرة فى طبق ، فإذا تماسكت بعد أن تبرد وصار شكلها كالفالوذج دل ذلك على تمام نضجها .

١٠ — يمكن إضافة حمض الليمون بنسبة ٤ جرامات لكل كيلو وربع سكر وذلك فى الفاكهة القليلة الحموضة مثل الجوافة والتين والعنب البناتى .

١١ — تعبأ وهى ساخنة فى أوان زجاجية نظيفة جافة معقمة ثم يحكم غطاؤها ، أو يعبأ الجيلى وهو ساخن ثم يترك حتى يبرد تماماً وعندئذ يغطى سطحه بقطعة من الورق الشمعى (ورق الزبد) ثم يصب فوقها مقدار مناسب من شمع الإضاءة المنصهر ، وبذلك يكون عند برودته طبقة متماسكة غير منفذة للهواء ، والشمع يعقم سطح الجيلى بفعل ارتفاع حرارة انصهاره .

١٢ — تلصق البطاقات الخاصة وتخزن فى أماكن مهواة .

أسباب عدم نجاح الجيلى

١ — نقص أحد مكونات الجيلى وزيادة مقدار السكر أو نقصه .

٢ — زيادة مقدار البكتين على الحد المناسب .

٣ — عدم إجراء عملية الترويق للعصير المستخدم أو الخطأ فى طريقة إجرائها .

٤ — عدم الاستمرار فى الطبخ حتى تمام النضج أو الطبخ مدة أطول من المدة المقررة

٥ — عدم نزع الريم كلما ظهر .

٩ — خزن الأوعية فى مكان حار
والأخطاء السابقة تؤدى إلى لزوجة الجيلى أو سيولته أو خشونته أو عدم صفاء لونه أو تبلور بعض أجزائه أو تخمره .

جيلى اللارنج

١ — تقشر الثمار وتزال الطبقة البيضاء المحيطة باللب ثم يقطع اللب قطعاً صغيرة .
٢ — تفصل البذور وتنقع فى قليل من الماء البارد مدة ساعة .
٣ — يوضع اللب فى إناء ويضاف إليه ماء نقع البذور وكمية من الماء تكفى لتغطيته .
٤ — يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة إلى أن ينضج اللب تماماً بشرط ألا ينهرى .
٥ — يصفى كما فى بند نمرة ٥ ويركز كما فى بند نمرة ٦ ثم يكيل ويتمم كما فى الطريقة العامة لعمل الجيلى (صفحة ٨٠٠)

جيلى السفرجل

١ — تغسل السفرجل ويجفف ويوزن ويغطى بكمية من الماء مساوية لوزنه (لكل ½ كيلو سفرجل ٢ كوب ماء) .
٢ — يعمل ويتمم بطريقة عمل الجيلى (صفحة ٨٠٠)

جيلى البشملة

١ — تغسل البشملة وتجفف وتقطع الواحدة نصفين وتوزن وتتمم كجيلى السفرجل .

جيلى الجريب فروت Grepe Fruit

يعمل كجيلى اللارنج تماماً ، ويستغنى عن نقع البذور فى الماء .

جيلى التفاح الأحمر

١ — يختار النوع الأحمر الناضج الغنى بعصارته ،
٢ — يغسل ويقطع أرباعا ثم يوزن ويضاف لكل ½ كيلو منه كوب ماء وملعقة كبيرة عصير ليمون .
٣ — يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة ويتمم بطريقة عمل الجيلى (صفحة ٨٠٠)

جيلى التفاح الأخضر

المقادير : ٣ كيلو تفاح أخضر ، عدد ٣ ليمونات ، كيلو سكر لـكل ½ كيلو عصير تفاح .

الطريقة :

يتبع فى عمله الطريقة العامة لعمل الجيلى (ص ٨٠٠)

جيلى العنب

١ — يغسل العنب ويقطع الواحدة نصفين وتنزع البذور .

٢ — يوضع فى إناء مع مقدار من الماء يكفى لتغطيته ويرفع على النار حتى ينضج.

٣ — يصفى ويتمم بطريقة عمل الجيلى (ص ٨٠٠) .

جيلى الرمان

١ — يختار الرمان المنفلوطى الأحمر ويغسل ويجفف ثم تفصل حبوبه .

٢ — يوضع مقدار من الحبوب فى قطعة قماش ويضغط عليها باليدين لاستخراج عصيرها وتكرر العملية حتى ينتهى المقدار .

٣ — يركز العصير على النار مدة ١٠ دقائق ثم يكيل ويضاف إليه مقدار مساو له بالوزن من السكر .

٤ — يذاب السكر على نار هادئة . ثم يصفى الخليط للتخلص من المواد الغريبة من السكر .

٥ — يتمم بالطريقة العامة للجيلى (ص ٨٠٠)

جيلى الفراولا

١ — تغسل الفراولا جيداً بالماء البارد وينزع كأسها وتغسل ثانياً .

٢ — يستخلص عصيرها باستعمال قطعة قماش كما فى الرمان ثم يصفى العصير بقطعة قماش مع ملاحظة عدم الضغط عليها أثناء التصفية .

٣ — يركز العصير وتتمم كما فى عمل الجيلى (ص ٨٠٠)

المرملاد

المرملاد عبارة عن جيلى يعلق فيه أجزاء رفيعة من قشور ثمار الفاكهة المستخدمة فى تحضيره أو من لبها الثرى وتقتصر صناعة المرملاد على ثمار الموالح كاللارنج والبرتقال والجريب فروت والنفاش والليمون الأضالية .

ويطلق اسم المرملاد على بعض أصناف أخرى من الفاكهة كالكمثرى أو الخوخ والتين والجوافة الخ ، ولكن هذا خطأ حيث لا يتيسر استخدام قشور هذه الثمار لهذا الغرض، وحينئذ تعتبر من نوع المربى المهروسة .

صفات المرملاد

يجب أن تعلق أجزاء القشر فى جميع أجزاء المرملاد ، بمعنى أن تكون عالقة بجميع طبقاته على حالة متماثلة دون أن تطفو على سطحه أو ترسب لقاعه ، ولا يشترط فى هذا النوع توافر جميع الصفات والمميزات الخاصة بالجيلى ، ويجب ألا يكون قوامه شديد التماسك بل يجب أن يكون سائلا هلامياً .

طريقة عمل المرملاد

المرملاد طريقتان :

الطريقة الاولى : تنتج مرملاداً رائقا مكونا من جيلى عالق فيه أجزاء رفيعة من قشور الثمار المستخدمة وهذا النوع راق .

المقادير :

لكل ½ كيلو ثمار موالح — ½ كيلو سكر ، ٢ كوب ماء ، عصير ليمونة .

الطريقة :

١ — تقشر نصف عدد الثمار تقشيراً رفيعاً جداً ويقطع شرائح رفيعة .

٢ — يغطى القشر بربع مقدار الماء ويرفع على النار الهادئة حتى يقرب من النضج ثم ينزع من على النار .

٣ — ينزع قشر العدد الباقى ويستغنى عنه ثم تزال القطع اللحميه البيضاء من حول الثمار

٤ — يقطع اللب قطعاً صغيرة مع فصل البذور منها ، ويضاف إليها ماء يكفى لتغطيتها ($\frac{٣}{٤}$ مقدار الماء) .
٥ — توضع على نار هادئة حتى تنضج بشرط ألا تنهرى خوفاً من تعكير جيلى المرملاد
٦ — يصفى اللب لاستخراج العصير الرائق كما فى عمل الجيلى (صفحة ٨٠١) بند ٥
٧ — يوضع القشر المسلوق وماء سلقه مع العصير الرائق ، وكذا مقدار السكر فى إناء ويرفع على نار هادئة مع التقليب بخفة إلى أن يذوب السكر .
٨ — ترفع درجة الحرارة وتترك لتغطى مدة نصف ساعة مع نزع الريم كلما ظهر ، ثم يضاف إليها عصير الليمون .
٩ — تختبر المرملاد كما فى الجيلى (صفحة ٨٠١) بند ٩ .
١٠ — تعبأ وهى ساخنة فى آنية نظيفة جافة معقمة وتترك حتى تبرد ثم تخزن فى مكان متجدد الهواء بعد إلصاق البطاقات عليها .

الطريقة الثانية : وتنتج مرملاداً يحتوى على لب وقشور الثمـار المستخدمة ولعمل هذا النوع طريقتان :

طريقة النوع الأول :

١ — تنتخب الثمار الناضجة الصلبة الكبيرة ثم تغسل وتجفف .
٢ — تقطع الثمار لشرائح رفيعة ، ويضاف لكل واحدة من ١$\frac{١}{٢}$ - ١$\frac{٣}{٤}$ كوب من الماء تبعاً لحجم اللارنج وتترك مدة ٢٤ ساعة .
٣ — يرفع على النار ويترك لتنضج القشور .
٤ — يكيل الخليط ويضاف لكل $\frac{١}{٢}$ كيلو من السكر .
٥ — يرفع الخليط على نار هادئة حتى يتم ذوبان السكر مع ملاحظة التقليب المستمر ، ثم ترفع الحرارة وتترك المرملاد حتى تقرب من النضج فيضاف مقدار ملعقة شاى من عصير ليمون لكل $\frac{١}{٢}$ كيلو سكر أو ١$\frac{١}{٢}$ جرام من ملح ليمون — ويترك على النار مدة من ٣ - ٥ دقائق .
٦ — تعبأ وهى ساخنة ويحكم غطاؤها نوعا ثم تعقم مدة $\frac{١}{٢}$ ساعة .

٧ — تترك لتبرد ويحكم غطاؤها ثم تخزن فى مكان متجدد الهواء .

طريقة النوع الثانى :

١ - تنتخب الثمار الناضجة وتغسل ثم تجفف .
٢ - تقطع إلى نصفين وتنزع البذور ثم تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة جداً .
٣ - توزن الثمار المقطعة ويضاف لكل ½ كيلو منها ٤ كوب كبيرة ماء بارد وتترك مدة ٢٤ ساعة .
٤ - ترفع على نار هادئة حتى تنضج القشور وحتى ينقص مقداره إلى حوالى النصف .
٥ - يوزن الخليط لتقدير السكر (لكل ½ كيلو خليط ½ كيلو سكر) .
٦ - ترفع الفاكهة على النار حتى تغلى ثم يضاف السكر ويقلب حتى يذوب .
٧ - ترفع درجة الحرارة ويترك ليغلى مدة ½ ساعة .
٨ - يضاف حمض الليمون أو عصير الليمون قبل رفع المرملاد من على النار مدة من ٣ - ٥ دقائق .
٩ - تعبأ وهى ساخنة فى آنية نظيفة جافة معقمة ويحكم غطاؤها وتترك حتى تبرد ثم تخزن فى مكان متجدد الهواء .

مرملاد اللارنج الرائق

المقادير : ٢ كيلو لارنج ؛ ٧ أكواب ماء ، ٢ كيلو سكر . عصير عدد ٤ ليمون كبير

الطريقة : تعمل بالطريقة الأولى لعمل المرملاد (صفحة ٨٠٤) .

مرملاد اللارنج

المقادير والطريقة : كما فى عمل المرملاد المحتوى على اللب وقشور الثمار (صفحة ٨٠٥) وتعمل بطريقة النوع الأول منها أو النوع الثانى على حسب الرغبة .

مرملاد البرتقال

المقادير : كيلو برتقال . ½ كيلو سكر لكل ½ كيلو فاكهة ناضجة . ٧ أكواب ماء . ملعقة حلو عصير ليمون .

الطريقة :

١ — يغسل البرتقال ويجفف ويقشر رفيعاً ثم يفصل القشر عن اللب .
٢ — يقطع القشر شرائح رفيعة جداً بالمقص أو بالسكين .
٣ — يوضع القشر فى إناء مع نصف مقدار من الماء ويترك لليوم التالى ثم يرفع على النار ويغلى ببطء حتى ينضج القشر .
٤ — تزال الطبقة البيضاء التى تحيط باللب ثم يقطع بسكين حاد حلقات رفيعة ويضاف إليه النصف الآخر من الماء ويرفع على النار حتى ينضج .
٥ — يصفى اللب الناضج بمنخل سلك أو مصفاة ضيقة الثقوب أو قطعة شاش .
٦ — يضاف الناتج من التصفية للقشر الناضج ويوزن الخليط ثم يضاف إليه مقدار من السكر مساو له .
٧ — يرفع على النار الهادئة مع التقليب حتى يذوب السكر ثم ترفع الحرارة نوعاً ويترك حتى يغلى وتنضج المربى ـ وينزع الريم كلما ظهر .
٨ — تعبأ وهى ساخنة فى البرطمانات الجافة المعقمة المعـــدة بالطريقة السابقة (ص ٨٠٥) .

مرملاد الجريب فروت Grepe Fruit

المقادير : عدد ١ جريب فروت كبيرة الحجم ، عدد ١ برتقالة ، عدد ١ ليمونة أضاليا ، سكر ماء

الطريقة :

١ — تغسل الفاكهة وتجفف وتقشر رفيعا جداً .
٢ — تقطع نصفين ويزال القشر وينزع اللب .
٣ — يكحت القشر من الداخل لإزالة قليل من الجزء اللحمى الأبيض ثم يقطع شرائح رفيعة قصيرة .
٤ — تنزع الخيوط والأجزاء البيضاء التى تحيط باللب ثم يقطع اللب حلقات رفيعة .
٥ — يكيل اللب والقشر ويضاف إليه مقدار من الماء يعادل ثلاثة أمثاله تقريبا ويترك لليوم الثانى
٦ — تزال البذور ويغلى الخليط على النار مدة ٢½ ـ ٣ ساعات أو حتى ينضج القشر

٧ — يكيل ثانيا الخليط ويضاف إليه مقدار من السكر مساو له .
٨ — يرفع على النار الهادئة ويقلب حتى يذوب السكر ثم يترك حتى يغلى من ٤٠-٥٠ دقيقة أو حتى تنضج المرملاد . ويعرف ذلك باختبارها .
٩ — تعبأ وتحفظ بالطريقة المذكورة فى (صفحة ٨٠٥) .

مرملاد الليمون الأضاليا

المقادير : ½ كيلو ليمون أضاليا ½ كيلو سكر : ٢ كوب كبيرة من ماء السلق .

الطريقة :

١ - يغسل الليمون ويجفف ويرفع على النار مع مقدار كاف من الماء . ويترك حتى يغلى تماماً . يستغنى عن هذا الماء ويستبدل بمقدار آخر من الماء المغلى .
٢ - يغلى الليمون فى الماء المغلى حتى ينضج (من ساعة ونصف إلى ساعتين) .
٣ - يرفع الليمون من الماء ويترك حتى يبرد ثم يقطع حلقات رفيعة وتزال البذور .
٤ - يذاب مقدار السكر فى مقدار ماء السلق على نار هادئة ، ثم يضاف إليه الليمون المقطع ويترك يغلى مدة ٤٠ دقيقة أو حتى تنضج المرملاد .
٥ - تحفظ فى البرطمانات المعدة بالطريقة المذكورة سابقاً (صفحة ٨٠٥) .

مرملاد البرتقال والليمون الأضاليا

المقادير : عدد ٦ برتقالة كبيرة ، عدد ٦ ليمون أضاليا ، ٢٫٥ كيلو سكر ، ٨ أكواب ماء بارد .

الطريقة :

١ — تغسل الفاكهة وتجفف وتقطع حلقات رفيعة جداً .
٢ — يضاف إليها مقدار الماء وتترك مدة ١٢ ساعة ثم تنزع البذور .
٣ — ترفع على النار وتترك تغلى مدة ٢٫٥ — ٣ ساعات .
٤ — يضاف مقدار السكر ويقلب الخليط على نار هادئة حتى يذوب السكر .
٥ — يترك الخليط حتى يغلى مدة ساعة تقريباً أو حتى تنضج المرملاد .
٦ — تعبأ فى البرطمانات المعدة بالطريقة السابقة .

الشراب الطبيعى

يعتبر الشراب مادة غنية بالعناصر الغذائية ، لأنه يحتوى على مقدار وافر من المواد الكربويدراتية ومن الأحماض العضوية الطبيعية ومن الفتامينات ا ، ب ، حـ ، لأنه مكون من عصير طبيعى من الفاكهة مذاب فيه كمية من السكر تكفى لحفظه من الفساد . وتختلف نسبة السكر فى الشراب باختلاف نسبة حموضة العصير ، وتتراوح بين ١¼ - ١½ كيلو سكر لكل لتر عصير فاكهة .

وتنقسم طرق صناعية الشراب من العصير الطبيعى لثمار ثلاثة أقسام رئيسية وهى :

١ ـ الطريقة الباردة . ٢ ـ الطريقة الساخنة . ٣ ـ الطريقة النصف ساخنة .

أولا : الطريقة الباردة

عند إتباع هذه الطريقة يجب التحقق من أن جميع الأوانى التى ستستعمل نظيفة تامة الجفاف ، ويجب الاحتراس من وصول الماء إليها .

عمل الشراب :

١ — يستخرج العصير من الفاكهة ويصفى ثم يكيل .
٢ — يضاف إليه المقدار المعين من السكر تدريجاً مع التقليب آنا فآنا حتى يتم الذوبان
٣ — يصفى الشراب ثانياً خلال قطعة من القماش ويكيل .
٤ — يضاف لكل لتر من الشراب جرام واحد من بنزوات الصوديوم وملعقة كبيرة من عصير الليمون أو ٣ جرامات ملح الليمون ، ويفضل إذابة كل من الحامض والبنزوات فى قليل من الماء المغلى وإضافة للشراب مع التقليب المستمر ، حتى يتم إمتزاج الشراب بهما تماماً .

ومن المعتاد أن يضاف إلى شراب ثمار الموالح مقدار قليل من الزيت المستخرج من قشورها ، وقد تضاف ألوان مماثلة للون الطبيعى للثمار المستخدمة فى تحضير بعض أنواع

الشراب ويفضل فى هذه الحالة استخدام الصبغات النباتية .

٥ — يعبأ الشراب فى زجاجات نظيفة معقمة وتقفل بالفلين المعقم ثم تغطى بقطعة من الورق المعدنى الملون (كبسول) .

٦ — تلصق البطاقات على الزجاجات وتخزن فى مكان متجدد الهواء.

خواص الشراب المجهز بالطريقة الباردة :

يتميز باحتفاظه باللون الطبيعى للعصير وبالطعم الطبيعى المحضر منه ، فضلا عن احتفاظه بالفيتامينات المختلفة ، ولذا يعتبر هذا الشراب من أحسن أنواع الأشربة الطبيعية.

ثانيا : الطريقة الساخنة

١ - يستخرج العصير من الفاكهة ثم يصفى ويكال .

٢ - يضاف إليه المقدار المعين من السكر ويرفع على نار هادئة حتى يتم ذوبان السكر.

٣ - ترفع درجة الحرارة إلى درجة الغليان ، ثم يترك الشراب يغلى مدة قصيرة مع نزع الريم .

٤ - يصفى الشراب ويضاف إليه عصير الليمون أو حمض الليمون بالكميات السابقة فى الطريقة الباردة ، وقد تستعمل بنزوات الصوديوم .

٥ - يعبأ فى زجاجات نظيفة معقمة ثم يقفل كالمعتاد .

٦ - تلصق البطاقات على الزجاجات وتخزن فى مكان هاو بارد .

ملحوظة : قد يضاف مقدار من الماء إلى العصير الطبيعى لتخفيفه على حسب الرغبة والطريقة المتبعة . وهذا النوع من الشراب يفقد كثيراً من خواصه الطبيعية كالطعم واللون والرائحة والفيتامينات .

ثالثا ـ الطريقة نصف الساخنة

وتتلخص هذه الطريقة فى إذابة المقدار اللازم إضافته من السكر على النار فى مقدار معين من الماء أو فى نصف مقدار العصير، ثم يترك المحلول الساخن ليبرد فيضاف إليه العصير البارد يصفى ويضاف إليه ملح الليمون وبنزوات الصوديوم بالمقادير السابقة .

يعبأ فى الزجاجات النظيفة المعقمة وتقفل كالمعتاد ، ثم يلصق اسم الشراب وتخزن فى مكان بارد متجدد الهواء .

شراب البرتقال (رقم ١)

المقادير :

لتر عصير برتقال (٤ كوبة كبيرة)
١¼ كيلو سكر سنترفيش .
جرام بنزوات الصوديوم لكل لتر شراب
ملعقة كبيرة عصير ليمون لكل لتر شراب

الطريقة :

١ — يغسل البرتقال ويجفف جيداً ويعرض للشمس مدة½ ساعة ليتم جفافه، ثم تبشر ⅕ الكمية بشرا خفيفاً .

٢ — يضاف للبشر وزنه سكر سنترفيش ويدعك جيداً لحين استعماله .

٣ — يعصر البرتقال ويصفى بشاشة نظيفة جافة ضيقة الثقوب ثم يكيل .

٤ — يضاف مقدار السكر تدريجاً ويقلب آنا فآنا حتى يذوب مقدار السكر تماماً .

٥ — يصفى الشراب ويكيل ويضاف إليه عصير الليمون والبنزوات (بعد إذابتها فى قليل من الماء المغلى أو فى قليل من الشراب) مع التقليب المستمر حتى يتم إمتزاج الشراب بهما تماماً .

٦ — يؤتى بالبشر ويدعك ثانياً ويوضع فى شاشة ويعصر منه الزيت مع التقليب جيداً

٧ — يصفى مرة أخرى بشاشة . ويعبأ فى زجاجات جافة نظيفة و تقفل بالفلين المعقم ثم بالكبسول ، أو يصب على الفوهة مقدار من الشمع المنصهر (ينظر طريقة عمل الشراب بالطريقة الباردة صفحة (٨٠٩) .

شراب البرتقال (رقم ٢)

١ — يعد البرتقال كالسابق ويبشر خمس عدده ويعصر ويصفى ويكيل يضاف إليه مقدار السكر .

٢ — يرفع على النار الهادئة مع التقليب حتى يذوب السكر ، ثم يترك حتى يغلى ، ويغلى ٥ دقائق

٣ — يضاف عصير الليمون وزيت البشر ويقلب جداً ويصفى ثانياً بشاشة .

٤ — يعبأ فى الزجاج الجاف المعقم وتقفل الزجاجات كالمعتاد (ينظر الطريقة الساخنة لعمل الشراب صفحة ٨١٠) .

شراب اليوسفى

المقادير والطريقة: كما فى شراب البرتقال رقم ١ ، ويستبدل بعصير البرتقال عصير يوسفى .

شراب اللارنج

المقادير:

لتر لارنج رائق (٤ كوبات كبيرة) | $\frac{1}{2}$ لتر ماء (٢ كوب كبيرة)

٢ كيلو سنترفيش . | ٢ — ملعقة كبيرة عصير ليمون

جرام بنزوات الصوديوم لكل لتر شراب

الطريقة :

١ — يغسل اللارنج ويجفف ويبشر ويحتفظ بخمس البشر فقط ، ويضاف إليه مايعادله من السكر السنترفيش ويدهك جيداً ويوضع فى شاشة ويترك لحين استعماله .

٢ — ينزع القشر ويستعمل فى عمل مربى قشر اللارنج أو اللارنج المسكر (ينظر باب المسكرات) .

٣ — يعصر اللب ثم يصفى بشاشة ويكيل (لمعرفة مقدار السكر الواجب استعماله) .

٤ — يذاب السكر فى مقدار من الماء على النار الهادئة ، وعند تمام الذوبان يضاف عصير الليمون ثم يترك ليغلى ٥ دقائق مع نزع الريم . ويرفع من فوق النار .

٥ — يضاف عصير اللارنج المصفى للمحلول السكرى السابق وهو دافىء ويقلبان جيداً مدة ٥ دقائق ثم يضاف الزيت المستخرج من البشر ويقلب ثانياً .

٦ — يكيل الشراب . وتذاب بنزوات الصوديوم فى أقل كمية ممكنة من الماء على النار وعند تمام ذوبانها تضاف للشراب ويقلب الشراب مرة أخرى لتتوزع فيه البنزوات

٧ — يصفى تصفية نهائية ويعبأ فى الزجاج الجاف المعقم (ينظر الطريقة نصف الساخنة صفحة ٨١٠) .

شراب الليمون الهندى

الطريقة والمقادير : كما فى شراب اللارنج السابق ويستبدل بعصير اللارنج عصير ليمون هندى ويستعمل $1\frac{3}{4}$ كوب ماء لإذابة السكر بدلا من ٢ كوب .

شراب الليمون

المقادير :

لتر عصير ليمون (٤ كوبات شرب)، لتر ماء (٤ كوبات شرب) ، من ٣:٥ كيلو من سكر سنترفيش .

الطريقة :

١ - يغسل الليمون البلدى (ويحسن أن يكون لونه أخضر) ويجفف ويعصر ويصفى بشاشة جافة ضيقة الثقوب ويترك ٣ ساعات حتى يروق .
٢ - يذاب السكر فى الماء على النار ، وبعد تمام الذوبان يترك يغلى ٥ دقائق وينزع الريم ويرفع الإناء من على النار ويضاف إليه ½ مقدار العصير ويقلب جيداً ويترك حتى تهدأ حرارته تماماً .
٣ - يضاف المقدار الباقى من عصير الليمون الرائق .
٤ - يقلب الخليط جيداً ثم يصفى بشاشة ثانياً .
٥ — يعبأ فى الزجاج الجاف ويحكم سداد الزجاج جيداً .

شراب الفراولا (رقم ١)

المقادير :

كيلو فراولا (توزن بعد إعدادها)
½ كيلو سكر
ملعقتان كبيرتان من عصير ليمون
قليل من اللون الأحمر إذا احتاج الأمر

الطريقة :

١ — تغسل الفراولا بالماء البارد ثم ينزع كأسها وتغسل ثانياً (وحينئذ توزن)
٢ - يوضع نصف مقدار السكر مع الفراولا فى طبقات متبادلة وتترك مدة ٨ ساعات
٣ - يقلب الخليط جيداً حتى يذوب السكر .
٤ - يوضع الخليط فى قطعة قماش ويضغط عليها باليد لاستخراج العصير .
٥ - يضاف باقى مقدار السكر للعصير ويقلب جيداً ثم يرفع على النار مع التقليب حتى يتم ذوبان السكر .

٦ — يترك يغلى مدة ٥ دقائق ثم يضاف عصير الليمون ويغلى مدة دقيقة . وينزع الريم كلما ظهر .

٧ — يرفع الشراب من فوق النار ويصفى ويعبأ فى الزجاج الجاف المعقم ويحكم السداد وتخزن فى مكان جاف متجدد الهواء .

شراب الفراولا (رقم ٢)

١ — يعد الشليك بالطريقة السابقة .

٢ — يدهك الشليك جيدا بتقليبه بملعقة خشب ، ثم يرش عليه قليل من السكر السنترفيش ويترك من ٦ - ٨ ساعات .

٣ — يصفى بشاشة نظيفة بالطريقة السابقة لاستخراج العصير الرائق .

٤ — يكيل العصير باللتر ويؤخذ لكل لتر منه ١٫٥ إلى $1\frac{3}{4}$ كيلو سكر سنترفيش وملعقتان من عصير الليمون .

٥ — يضاف ما يقرب من نصف مقدار العصير لمقدار السكر كله ، ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يتم ذوبان السكر (ولا ضرورة لإغلائه) ثم يضاف عصير الليمون وباقى العصير ويقلب الشراب جيدا .

٦ — يكيل الشراب باللتر ثانيا (لزيادة مقدارة) ، ويؤخذ لكل لتر منه جرام من بنزوات الصوديوم .

٧ — تذاب بنزوات الصوديوم فى قليل من الماء المغلى وتضاف للشراب ويقلب جيدا

٨ — يصفى الشراب ثانية بشاشة نظيفة جافة وتعبأ فى زجاجات جافة معقمة وتقفل بسدادات نظيفة جافة سبق غليها ، وتخزن فى مكان جاف متجدد الهواء .

شراب التوت

المقادير والطريقة : كشراب الشليك ، ويستعمل التوت الأفرنجى .

شراب المشمش

المقادير : لتر من عصير المشمش ، $1\frac{3}{4}$ كيلو سكر ، كوب ماء ، ٢ ملعقة كبيرة من عصير ليمون

الطريقة :

١ — يغسل المشمش وينزع النوى ويغطى بمقدار من الماء ثم يرفع على النار حتى ينهرى
٢ — يصفى بمصفاة ثم بشاشة ويكيل لمعرفة عدد اللترات الناتجة .
٣ — يذاب السكر فى الماء على نار هادئة ثم يترك حتى يغلى مدة ٥ دقائق مع نزع الريم ويضاف عصير الليمون ويرفع من فوق النار .
٤ — يضاف عصير المشمش السابق لهذا المحلول السكرى ويقلب معه جيداً .
٥ — يغلى الشراب مدة ٥ دقائق مع نزع الريم .
٦ — يصفى الشراب ويعبأ فى الزجاج الجاف المعقم ويحكم الغطاء .

شراب المانجو

المقادير :

لتر عصير مانجو ، ١¾ كيلو سكر	¼ لتر ماء سلق البذور
جرام من بنزوات الصوديوم لكل لتر شراب	٢ ملعقة كبيرة من عصير ليمون

الطريقة :

١ . تغسل المانجو وتجفف وتقشر رفيعاً وتقطع قطعاً صغيرة وترش بقليل من السكر السنترفيش (ويحسن إضافة قليل من عصير الليمون محافظة على لونها الطبيعى)، وتترك مدة ٤ - ٦ ساعات .
٢ — يصفى اللحم بمصفاة ثم بالشاشة ويكيل العصير .
٣ — توضع البذور والقشر والألياف الناتجة من التصفية فى إناء مع مقدار من الماء يكفى لتغطيتها وترفع على النار وتغلى مدة ¼ ساعة ثم يصفى الماء .
٤ — يذاب السكر فى المقدار اللازم من ماء السلق ويغلى على النار مع نزع الريم حتى يغلظ قوامة نوعاً فيضاف إليه عصير الليمون ويغلى مدة دقيقتين ويرفع من فوق النار
٥ — يترك المحلول السكرى حتى يبرد ، مع التقليب آناً فآناً ، ثم يضاف إليه عصير المانجو المصفى ويقلب معه جيداً .
٦ — يكيل الشراب ويؤخذ لكل لتر منه جرام من بنزوات الصوديوم .
٧ — تذاب البنزوات فى قليل من الماء المغلى ويضاف للشراب ويقلب جيداً .

٨ — يصفى الشراب ويعبأ فى الزجاج المعقم ويحكم السداد .
٩ — يخزن فى مكان جاف متجدد الهواء .

شراب الحصرم

المقادير :

كيلو حصرم العنب	٥ر١ كيلو سكر سنترفيش لكل لتر من
ماء يكفى للتغطية (٥ كوب)	سائل سلق الحصرم

ملعقة كبيرة من عصير الليمون لتر شراب

الطريقة :

١ — تنزع أعناق الحصرم ويغسل الحب جيداً ثم يوضع فى إناء ويغطى بمقدار الماء ويرفع على النار حتى تنهرى الثمار .
٢ — يصفى بمصفاة ضيقة الثقوب ثم بشاشة .
٣ — يكيل ويضاف إليه السكر بواقع ٥ر١ كيلو سكر لكل لتر من السائل المصفى .
٤ — يرفع على النار الهادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماماً ـ ثم يغلى مدة ربع ساعة حتى يحمر لون الشراب .
٥ — يضاف عصير الليمون ويغلى مدة ٥ ـ ١٠ دقائق أخرى مع نزع الريم .
٦ — يرفع من فوق النار ويصفى ويعبأ فى زجاجات معقمة ويحكم سدادها .

شراب الرمان

المقادير :

لتر من عصير الرمان	ملعقتان كبيرتان من عصير ليمون
١½ — ¾ كيلو سكر سنترفيش	جرام بنزوات الصوديوم لكل لتر شراب

الطريقة :

١ — ينتخب الرمان الناضج الأحمر ويفضل النوع المسمى بالمنفلوطى .
٢ — يغسل الرمان ويجفف ثم تفصل حبوبه .
٣ — يوضع مقدار من الحبوب فى قطعة قماش ويضغط عليها جيدا باليدين لإستخراج

العصير ثم يستغنى عن البذور — وتكرر العملية حتى ينتهى المقدار .

٤ — يكيل العصير ويضاف إليه مقدار السكر (١½ كيلو لكل لتر) تدريجياً مع التقليب آنا فآنا حتى يتم ذوبان السكر ثم يضاف إليه عصير الليمون .

٥ — يصفى الشراب ويكيل ويذاب مقدار من البنزوات (جرام للتر) فى قليل من الماء المغلى ثم يضاف للشراب ويقلب جيداً .

٦ — يعبأ الشراب فى زجاجات معقمة ويحكم سدادها — وتخزن فى مكان جاف متجدد الهواء .

شراب اللوز

المقادير :

½ كيلو لوز
٢½ كيلو ماء مغلى (١٠ كوبة)
٤ - نقط روح الورد
٤ كيلو سكر روس مدقوقا ناعما
٤ ملاعق كبيرة من عصير ليمون
جرام من بنزوات الصوديوم لكل شراب

الطريقة :

١ — يغسل اللوز جيداً بالماء البارد عدة مرات حتى يصفو لون الماء .

٢ — يغطى اللوز بالماء البارد ويرفع على النار ويغلى مدة ٣ - ٥ دقائق حتى يسهل تقشيره . يشطف بالماء ويقشر ويلقى فوراً فى إناء به ماء بارد .

٣ — يشطف اللوز ثانياً ؛ ويجفف بخرقة نظيفة ، ثم يفرى بالمفراة الناعمة (ماكينة اللحم) .

٤ — يغلى مقدار لتر من الماء ويصب على اللوز المفرى ويقلب معه جيداً مدة ٥ دقائق ، ثم يصفى الماء من اللوز .

٥ — تكرار العملية مرة ثانية وثالثة ، باستعمال ٣ كوبة من الماء المغلى ، حتى تحصل على ٢½ لتر من ماء نقع اللوز .

٦ — يضاف مقدار السكر لماء نقع اللوز تدريجاً مع التقليب آنا فآنا حتى يذوب السكر تماما .

٧ — يصفى الشراب ويكيل ويضاف لكل لتر منه جرام من بنزوات الصوديوم مذابة فى قليل من الماء المغلى كذا عصير الليمون .

٨ — يقلب الشراب جيداً يصفى ثانية ويضاف إليه روح الورد ويعبأ فى الزجاج الجاف ويحكم الغطاء .

شراب الوشنة

١ — تغسل الوشنة جيداً وتنقع فى الماء البارد (لكل كيلو وشنة ١٠ أكواب ماء) وتترك مدة ١٢ ساعة .

٢ — تغلى الوشنة مدة ½ ساعة ثم يصفى السائل ويكيل .

٣ — يؤخذ لكل لتر من السائل المصفى ١½ كيلو من السكر وملعقتان كبيرتان من عصير ليمون .

٤ — يضاف السكر للسائل ويقلب جيداً ثم يرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماما .

٥ — يضاف إليه عصير الليمون مع الاستمرار فى التقليب ويغلى مدة ٥ دقائق مع نزع الريم .

٦ — يرفع من على النار ويصفى بشاشة ويعبأ فى الزجاج الجاف المعقم ويحكم الغطاء ويخزن فى مكان جاف متجدد الهواء .

شراب الخروب

١ — تغسل ¾ كيلو من الخروب وتجفف تماما ثم تدق وتنقع فى لترين من الماء مدة ١٢ ساعة ثم يصفى ماء النقع .

٢ — يضاف للخروب مقدار من الماء ويرفع على النار ويغلى مدة ½ ساعة ثم يصفى منه الماء ويضاف لماء النقع السابق ويكيل السائل .

٣ — يضاف لكل لتر سائل من ١¼ : ١½ كيلو سكر ويقلب الخليط جيداً ، ثم يغلى مدة ٥ دقائق مع نزع الريم .

٤ — يضاف ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون لكل لتر سائل ويغلى الشراب مدة ٥ دقائق أخرى مع نزع الريم .

٥ — يصفى الشراب ويعبأ فى زجاجات جافة ويحكم غطاؤها .

شراب التمر هندى

المقادير :

½ كيلو تمر هندى أحمر ، ½ كيلو تمر هندى أسود	٢½ لتر ماء (١٠ كوب) .
٣ كيلو سكر سنترفيش	٤ ملاعق كبيرة من عصير ليمون

الطريقة :

١ — يغسل التمر هندى ويقطع قطعاً صغيرة وينقع فى مقدار من الماء يكفى لتغطيته (ويشترط ألا تزيد هذه الكمية عن ٦ كوبات) مدة ١٢ ساعة .

٢ — يرفع على النار ويغلى مدة ٥ دقائق فقط ثم يصفى بالمصفاة ثم بالشاشة .

٣ يكيل الناتج من التصفية لمعرفة مقدار الماء الواجب إضافته لتكملة المقدار ٢½ لتر (١٠ كوب) .

٤ — يضاف هذا المقدار من الماء على مقدار السكر ويرفع على النار ليعقد مع نزع الريم .

٥ — يضاف عليه التمر هندى المصفى السابق ويترك يغلى غلوة واحدة حتى يبقى التمر هندى حافظاً لطعمه الطبيعى بقدر الإمكان .

٦ — يضاف عصير الليمون ويترك الشراب يغلى على النار مدة ٣ : ٥ دقائق .

٧ — يصفى الشراب ويعبأ فى زجاجات معقمة ويحكم غطاؤها وتحفظ فى مكان جاف متجدد الهواء .

شراب الكركدية

المقادير :

½ كيلو كركديه ، ٣ لتر ماء	جرام من بنزوات الصوديوم لكل لتر شراب
٢½ - ٤ كيلو سكر سنترفيش	٤ ملاعق كبيرة من عصير ليمون

الطريقة :

١ — يغسل الكركديه وينقع فى الماء ويترك مدة ١٢ ساعة — يصفى ويكيل ويتمم لثلاث لترات (ملء ١٢ كوب) .

٢ — يضاف إليه السكر تدريجاً ويقلب آنا فآنا حتى يتم ذوبان السكر (...

وضع السكر كديه على النار بتاتا لئلا يسود لونه) .

٣ — يصفى ويكيل الشراب لمعرفة مقدار البنزوات الواجب إضافتها .

٤ — تذاب بنزوات الصوديوم فى مقدار ٤ ملاعق من الماء المغلى ثم تضاف للشراب

٥ — يضاف عصير الليمون ويقلب الشراب جيداً .

٦ — يصفى بشاشة ويعبأ فى زجاجات نظيفة جافة معقمة ويحكم غطاؤها وتخزن فى مكان جاف متجدد الهواء .

الشراب الصناعى

عبارة عن محلول سكرى مضاف إليه زيت عطرى كزيت الورد والبنفسج بنسب مخصوصة ويلون باللون المماثل للون الطبيعى ويتميز بشدة غزارة الطعم واللون والرائحة

ويختلف هذا النوع عن الشراب الطبيعى بانخفاض قيمته الغذائية وانعدام الطعم الطبيعى الفاكهة فيه وخلوه من الأحماض الطبيعية التى فى ثمار الفاكهة وهو من الأنواع الرخيصة الغير المستحبة ، ويقبل على استهلاكه طبقة معينة من الناس ، وتحرم صناعته بعض البلدان الأجنبية ، كما تقضى لوائح بعض هذه البلاد بضرورة بيان تركيبه على البطاقات الملصقة بالأوانى المعبأة .

المقادير :

تر ماء ٢ كيلو سكر | ٤ جرامات حمض الليمون

ن ٤ — ٥ جرام زيت عطرى | ١½ جرامات بنزوات الصوديوم

الطريقة :

١ — يعمل محلول سكرى ويضاف إليه ملح الليمون ، ويغلى قليلا على النار .

٢ — يصفى ثم يترك حتى يبرد ثم تضاف البنزوات بعد إذابتها .

٣ — يضاف الزيت العطرى وكذا اللون ويقلب جيداً ثم يعبأ ويقفل .

٤ — تلصق البطاقات ويخزن .

ومن أصنافه الشائعة البنفسج ، الورد ، اللوز ، الموز ، البرتقال ، المانجو ، الفراولا

التسكير

هو عبارة عن أن يستبدل بعصير الفاكهة محلول سكرى مركز مع الاحتفاظ بصلابة أنسجة الثمار ولونها وشكلها الطبيعى بقدر المستطاع . وهذه العملية تتطلب وقتاً طويلاحتى يتم استبدال المحلول السكرى بعصارة الثمار ، ويراعى فى انتخاب الثمار لهذه العملية أن تكون صلبة القوام غير تامة النضج .

طريقة التسكير :

١ - الفرز : تفرز الثمار ويزال التالف منها ثم تغسل جيداً وتجفف .

٢ - تحضير الفاكهة : تقشر الثمار كما فى التفاح والكمثرى وتقطع إن كانت كبيرة الحجم أو تثقب ثقوباً رفيعة كما فى الكمكوات والموالح الصغيرة حتى ينفذ المحلول السكرى إلى داخلها وحتى لا تتجمد ، ويجب اجتناب استعمال الإبر المصنوعة من الحديد فى التثقيب .

٣ - التبخير : تعرض الفاكهة لغاز ثانى أكسيد الكبريت وذلك لتحسين لونها وقتل الأحياء الدقيقة الملوثة لها وإيقاف فعل الأنزيمات التى تعمل على أكسدة لونها — فى المعامل تعرض الفاكهة لهذا الغاز داخل حجر الكبرتة — أما فى المنازل فيكتفى بصندوق له غطاء وبوسطه سطح مستو من القماش اللين فتوضع الثمار على القماش ويحرق كبريت العمرد فى الصندوق فيتخلل النار جميع سطح الثمار — وتتوقف المدة اللازمة لهذة العملية على الرطوبة فى الفاكهة ، فكلما كثرت قلت مدة التعريض (التبخير) وكثيراً ما يستغنى عن عملية التبخير بالمنازل .

٤ - غسل الفاكهة بعد التبخير : تغمر الثمار بعد التبخير فى ماء فى درجة الغليان مدة عشر دقائق — أما الثمار الصلبة فتغسل مرة ثانية بالماء البارد لتطرية أنسجتها .

٥ - المحلول السكرى : يجب أن تكون كميته كافية لغمر الثمار المراد تسكيرها ؛ وتكون نسبة السكر فيه قليلة فى بدء العملية ثم تركز تدريجياً هكذا :

(ا) يعمل محلول سكرى مخفف بنسبة ½ كيلو سكر لكل لتر ماء وجرام حمض ليمون ويفضل دائماً أن تكون المادة السكرية المستخدمة من جزء واحد من سكر الجلوكوز وجزأين من سكر القصب لئلا تجف عند استعمال سكر القصب فقط).

(ب) يغلى المحلول السكرى على النار قليلا ثم يضاف إليه الفاكهة المجهزة وتغلى مدة ثلاث دقائق ثم توضع بعد ذلك فى أوان غير عميقة معدة للتسكير مصنوعة من الفخار المدهون ثم تترك الثمار فيها مدة ٢٤ ساعة بعد تغطيتها تماماً بالمحلول الذى أغليت فيه .

(ج) تنشل الفاكهة من المحلول السكرى ويوضع المحلول بمفرده على النار وتزداد كثافته بإضافة سكر بمقدار ١٥٠ جرام لكل لتر ماء أضيف عند بدء عمل المحلول

(د) تكرر العملية بإغلاء المحلول وزيادة تركيزه ونقع الثمار فيه حتى تصل كمية السكر المستعملة إلى كيلو سكر للتر السائل .

(ه) تترك الفاكهة مغمورة فى المحلول السكرى فى مكان بارد لحين الرغبة فى تسكيرها وحينئذ تنشل من المحلول وتصفى من الزائد منه وتجفف إما بتعريضها للجو أو بتجفيفها بقطعه رطبة من القماش اللين — ثم يحضر محلول سكرى مركز مشبع من سكر القصب ويغلى ثم يبرد قليلا حتى يبدأ فى التبلور فتوضع فيه الثمار مدة بضع دقائق ، ثم ترفع منه وتعرض للجو حتى تجف .

٦ — تلف بورقة سلوفان أو ورق زبد ويليه غطاء من الورق المفضض.

البلح المسكر

١ — يغسل البلح ويقشر ويسلق وتنزع النواة ويحشى ويعاد سلقه حتى يقرب من النضج كما فى عمل مربى البلح رقم ١ (صفحة ٧٩٤) .

تتبع الطريقة العامة للتسكير من بند ٥ — ٦ (صفحة ٨٢١ — ٨٢٢) .

التفاح المسكر

١ — يحسن استعمال التفاح البولس الصغير الحجم أو يستعمل التفاح الأمريكانى الصغير .

٢ — يقشر رفيعاً وتترك الثمار صحيحة أو تشق الواحدة نصفين .

٣ — يغلى مقدار من الماء ويضاف إليه بضع وحدات من التفاح المجهزة وتترك مدة ٥ دقائق ثم تنشل باحتراس وتوضع فى مصفاة وتكرر العملية حتى ينتهى المقدار

٤ — تتبع الطريقة العامة للتسكير من بند ٣ - ٦ (صفحة ٨٢١ — ٨٢٢) .

الكمثرى المسكرة

تعمل كالتفاح المسكر تماما بانتخاب الثمار الصغيرة الصلبة .

مسكر المشمش

١ — تنتخب الوحدات الكبيرة الممتلئة اللحم وتغسل جيداً وتشق من جنب واحد وتنزع النواة باحتراس وتستبدل النواة بقطعة مشمش .

٢ — يغلى مقدار من الماء ويلقى فيه المشمش قليلا قليلا وبعد دقيقتين ترفع هذه الوحدات بمقصوصة وتوضع على مصفاة، وتكرر العملية حتى ينتهى مقدار المشمش

٣ — يعمل محلول سكرى كما فى بند ٥ فى طريقة التسكير وتتمم العملية حتى النهاية .

مسكر الخوخ

١ — تنتخب الثمار الصلبة وتغسل وتسلق بنواتها مدة ٥ دقائق .

٢ — تتمم كالمشمش تماما .

التين المسكر

١ — تنتخب الثمار الصلبة الغير التامة النضج وتغسل جيداً ثم تسلق مدة ٥ دقائق وترفع وتوضع على مصفاة .

٢ — تتبع الطريقة العامة للتسكير من بند ٥ - ٦ (ص ٨٢١ - ٨٢٢) .

مسكر اللارنج الأخضر الصغير

١ — تستعمل ثمار اللارنج الخضراء الصغيرة الحجم جداً (حجم عين الجمل) .

٢ — تغسل جيداً وتثقب ثقوبا رفيعة باستعمال قطعة خشب رفيعة (خلة) أو سيخ رفيع من المعدن لسهولة دخول المحلول السكرى ومنعاً من تجمدها أثناء التسكير .

٣ — يوضع فى إناء ويغطى بالماء البارد ، ويرفع على النار ويغلى مدة ٥ دقائق ويستبدل الماء بمقدار آخر من الماء البارد وتكرر العملية مرتين أو ثلاث مرات

٤ — تتبع الطريقة العامة للتسكير بند ٥ - ٦ (ص ٨٢١ - ٨٢٢) .

الكمكوات المسكر

يعمل كاللارنج المسكر السابق تماما .

قشر اللارنج المسكر

١ — يقشر اللارنج وينزع القشر باحتراس ويقطع دوائر صغيرة قطرها بوصة وتلضم الدوائر بالخيط أو يقطع شرائح عرضها حوالى ٣ سم وتلف بعضهم على بعض وتلضم بالخيط .
٢ — يوضع اللارنج فى مقدار من الماء البارد يكفى لتغطيته ويرفع على النار ويغلى مدة ٥ دقائق ثم يلقى فى الماء ، وتكرر العملية مرتين أو ثلاث مرات حتى يقرب القشر من النضج .
٣ — يرفع من الماء ويوضع على مصفاة .
٤ — تتبع الطريقة العامة للتسكير من بند ٥ - ٦ (ص ٨٣١ - ٨٢٢) .

ملحوظة : قبل تمام جفاف دوائر اللارنج تلصق كل دائرتين معاً ، ويمكن وضع لوزة صحيحة أو فستق أو لوز مفرى بين الطبقين ، أو يقتصر على لصق الدائرتين معاً وتجميل الحواف بالفستق المفرى .

قشر الليمون الهندى المسكر

يعمل كمسكر قشر اللارنج تماماً .

قشر البرتقال المسكر

١ — يسكر قشر البرتقال السميك وأفضل الأنواع قشر البرتقال اليافاوى .
٢ — يعمل كقشر اللارنج المسكر ويستغنى عن تغيير مياه السلق .

تسكير قشر الموالح المستعمل للحلوى

أنواع المواالح المسكرة التى تستعمل فى عمل وتجميل الحلوى والكعك الخ هى قشر اللارنج والليمون الهندى والأضاليا والبرتقال ، وتسكيرها كالسابق ، غير أن القشر إما أن يقطع أنصافا أو أرباعا ويسكر كما هو .

الحفظ باستعمال المواد الحافظة الكيميائية

المادة الحافظة هي التى تستطيع أن تؤخر أو تعوق أو توقف عملية التخمر أو الحموضة أو التحليل فى الطعام . ومعظم المواد الحافظة ضارة بالجسم ، وأقلها ضرراً حامض الكبريتوز المخفف جداً وبنزوات الصوديوم الشائعة الاستعمال بنسب ضئيلة وتستخدم هذه المادة عادة فى حفظ الشراب وعصير الفاكهة التى لا يراد تعريضها للحرارة .

عصير الفاكهة

هو عصير الفاكهة الطبيعية المستخرج منها بالعصر ، ويستهلك على حالته الطبيعية أى بدون إضافة أى مادة تغير من طعمه ونكهته المميزة له .

ويعتبر عصير الفاكهة من المـــواد ذات القيمة الغذائية الكبيرة لاحتوائه على الكربوهيدرات والأحماض والفيتامينات ، علاوة على أهميته الاقتصادية الكبيرة حيث يقتصر استخراج العصير على ثمار الفاكهة غير الصالحة للاستهلاك الطازج بالنسبة لصغر حجمها أو لعدم تناسق شكلها ، كذلك تحفظ لاستخدامها فى وقت تنعدم فيه ثمار الفاكهة الطبيعية أو تقل .

الأنواع المهمة لثمار الفاكهة المستخدمة فى صناعة العصير :

١ — ثمار الموالح وأهمها البرتقال والجريب فروت والليمون وتستخدم فى عمل العصير والشراب .

٢ — ثمار الشليك والرمان والأناناس ويحضر منها العصير والشراب .

٣ — ثمار العنب ويستخرج منها عصير العنب ومنه يصنع النبيذ والخل .

٤ — ثمار التفاح ويستخرج منها السيدر والعصير ومنه يصنع الخل .

عمليات تحضير وحفظ الفاكهة

١ — استخراج العصير :

(ا) تنتخب الثمار السليمة وتنظف على حسب نوعها ثم تغسل وتجفف جيداً .

(ب) فى الثمار اللحمية الصلبة نوعا كالتفاح والعنب الأحمر والكريز تهرس أولا ثم تسخن إلى درجة متوسطة من الحرارة بين ٦٠ — ٧٠° مئوية مدة ١٠ دقائق لتسهيل استخراج العصير ولا ستخلاص لونه فى حالة استخدام الثمار الملونة كالعنب الأحمر والشليك ثم يستخرج العصير بالعصر .

(جـ) الثمار الغنية بعصارتها كالموالح والرمان تعصر بدون هرس .

٢ — الترويق :

ويقصد به فصل جميع أنواع المواد العالقة سواء أكانت كبيرة الحجم أو دقيقة كالبكتين وأنواع البروتينات والنشويات وذلك باتباع الآتى :

(ا) يترك العصير حتى يرسب مابه من رواسب فى أوان من الفخار المطلى (ماجور إسكندرانى أو آنية من الصاج مدة تتراوح بين ٦ : ١٢ ساعة) .

(ب) يفصل العصير الرائق ثم يرشح خلال كيس من القماش السميك أو كيس من اللباد .

٣ — إضافة المواد الكيميائية الحافظة :

يضاف للعصير المرشح بنزوات الصوديوم بمقدار ١٫٣ جرام لكل لتر عصير بعد إذابتها فى قليل من الماء المغلى (حوالى ملعقتين كبيرتين) .

٤ — التعبئة :

يعبأ العصير فى الزجاجات المعقمة ويحكم غطاؤه بالفلين المعقم ثم بطبقة من الشمع .

ملحوظة : يمكن الاستغناء عن إضافة بنزوات الصوديوم بتعقيم الزجاجات المملوءة فى درجة حرارة تبلغ ١٨٠ فهرنهيت مدة ½ ساعة .

وقد شاع حفظ عصير الليمون بين ربات المنازل ، لاستعماله فى وقت يقل فيه وجود الليمون ، ولذا سنورد فيما يلى كيفية حفظه .

حفظ عصير الليمون

المقادير والطريقة :

١ – تنتخب الثمار الخالية من العطب وتغسل وتجفف جيداً ، ويبشر مقدار ½ الكمية بشراً خفيفاً .

٢ – يضاف للبشر مقدار وزنه من السكر السنترفيش ويدعك جيداً ويترك لحين الاستعمال .

٣ – يعصر الليمون ويصفى بقطعة شاش نظيفة جافة ضيقة الثقوب ثم يضاف إليه الزيت المستخرج من البشر ويترك العصير فى إناء من الفخار أو الصاج مدة ٦ ساعات .

٤ – يفصل العصير الرائق ويصفى خلال قطعة قماش سميكة ثم يكيل ويضاف لكل لتر منه ١٫٣ جرام من بنزوات الصوديوم مذابة فى قليل من الماء المغلى ويقلب جيداً

٥ – يعبأ العصير فى زجاجات نظيفة جافة قاتمة اللون صغيرة الحجم ويحكم غطاؤها وتحفظ فى مكان مظلم لئلا يؤثر الضوء على العصير فيغير من لونه ، ويلاحظ استعمال الزجاجات الصغيرة حتى تستهلك الزجاجة فى مدة قصيرة فلا يفسد العصير .

الحفظ باستعمال الملح والخل

التخليل والتمليح

التخليل هو حفظ المواد الغذائية (الخضراء عادة) فى محلولات ملحية أو محلولات مخففة من الخل ، والغرض من عملية التخليل هو الاحتفاظ بالمواد الغذائية فى حالة صالحة للتغذية بأن تتوافر فيه جميع الاعتبارات الصحية مع احتفاظ هذه المواد بعد الانتهاء من تخليلها بطعمها المميز لنوعها وبقوة صلابة أنسجتها وبلونها على قدر ماتقتضى به طبيعة عملية التمليح

واستعمال الملح والخل يمنع البيئة الملائمة لنمو وتكاثر البكتريا . نظراً إلى ارتفاع درجة تركيز الملح فى المواد المستخدمة إذ يتراوح مقدارها ما بين ١٠ : ١٥ ٪ ، أو تركيز حمض الخليك التى تبلغ ٣ : ٤ ٪ مع ملاحظة تجنب تعريض سطح المحلولات الملحية إلى الهواء الجوى مباشرة حتى لا تتعرض لنمو بعض الخمائر ، ولذا يغطى سطح هذه المحلولات

المحتوية على الخضر المراد حفظها إما بطبقة من زيت أو بطبقة من النبات الخضراء، كالشبت أو ورق العنب أو الفلفل الأخضر .

فوائد التخليل

١ — ينشط نمو وتكاثر بكتريا حمض اللكتيك التى تحفظ الخضر بتخمرها
٢ — يوقف نمو وتكاثر الأنواع الضارة من الأحياء الدقيقة التى تعمل على تلف الخضر
٣ — استخدام عصير الخضر ووضع محلول ملحى بدله .
٤ — يكسب الخضر ونكهة خاصة ويزيل طعمها الغض

تجهيز الخضر للتخليل :

١ — تفرز الأشياء المراد تخليلها وتجهز على حسب نوعها .
٢ — تحفظ فى محلول ملحى مدة تختلف باختلاف نوع الخضر . وفائدة هذه العملية إعداد أنسجة الخضر لامتصاص الخل أو محلوله بسرعة وافية عند إضافته إليها، وتتخمر الخضر خلال هذه الفترة ويتغير لونها وطعمها ورائحتها بفضل تأثير بكتريا حمض اللكتيك والمحلول الملحى فتفقد الخضر طعمها الغض وقوامها اللين ويصبح لحمها شفافاً تقريباً ، ويتغير لونها من اللون الأخضر إلى اللون الأخضر المائل إلى الأصفر أو إلى الأصفر أو إلى اللون الزيتونى الأدكن .
٣ — ترفع الخضر التى يراد تخليلها فى الخل من المحلول الملحى .
٤ — تنقع فى ماء ساخن عدة ساعات لإزالة القدر الزائد من الملح من الأنسجة .
٥ — تخزن فى محلول من الخل العادى أو المتبل أو المضاف اليه الملح .

المواد والأدوات المستعملة للتخليل :

١ — الملح : ويجب أن يكون نقياً خالياً من جميع أنواع الشوائب ، وأكثر هذه الشوائب هى أملاح الجير والمغنسيوم ، ويعتبر النوع الرشيدى ذى اللون الأبيض أفضل الأنواع المستخدمة .
٢ — الماء : ويجب أن يكون نقيا خالياً من المواد العضوية والقلوية وأملاح الحديد لأن هذه المواد تؤدى إلى سرعة التعفن وليونة أنسجة الخضرا فضلا عن تكوينها بيئة صالحة لنمو وتكاثر الأحياء الدقيقة الضارة بعمليات التخليل .

٣ - **الخل** : تستخدم الأنواع الجيدة الخالية من الرائحة ، أن يكون رائقاً شفافاً خالياً من الرواسب الصلبة أو الأغشية العالقة أو الطافية ، وأن يكون قديماً غير حديث التحضير حتى تتوافر فيه النكهة المميزة للخل الجيد .

٤ - **التوابل** : تقتصر فائدة التوابل فى صناعة التخليل على إكساب الخضر نكهة خاصة ، وليس لها أى تأثير حافظ ، وأكثر الأنواع المستخدمة منها هى :

القرنفل ، الزنجبيل ، القرفة ، جوزة الطيب ، الثوم ، الفلفل الأسود ، الشبت . وقد يستخدم الفلفل الأحمر أو مسحوق الخردل أو كلاهما لإكساب المخللات طعماً لاذعاً حريفاً .

وتتلخص طريقة استعمال التوابل على وجه عام فى إضافتها إلى المخللات الملحية أو الخلية بالمقدار المناسب ثم إغلاؤها حتى تكتسب هذه المحلولات الطعم المرغوب فيه ، ثم تترك لتبرد ثم ترشح قبل استعمالها فى التخليل .

٥ - **المواد الملونة** : كانت سلفات النحاس من المواد المستعملة فى التلوين لإكساب الخضر اللون الأخضر الزاهى ، ولكنها الآن محرمة قانوناً ، وخصوصاً فى البلاد الأجنبية كبريطانيا العظمى والولايات المتحدة ، وتوجد فى الحاضر مواد ملونة غير سامة وهى من الصبغات النباتية أو الصبغات الناتجة عن تقطير قطران الفحم .

٦ - **أوانى التخليل** : وتتخذ إما من الفخار أو الزجاج أو الخشب (براميل) .

طرق التخليل

تنقسم طرق التخليل قسمين رئيسيين :

١ - طريقة التخليل بالملح الجاف كما فى الزيتون الأسود والسردين .

٢ - طريقة التخليل بواسطة المحلولات الملحية كما فى الزيتون الأخضر والخيار الخ

الطريقة الأولى (الملح الجاف) :

١ - تجهز الخضر بعد فرزها ويضاف إليها الملح الجاف بنسب تختلف باختلاف الصنف المراد تخليله ثم يمزج الملح جيداً بالخضر .

٢ - يوضع ثقل خشبى أو صخرى صلب على السطح العلوى للخضر حتى تبقى مغمورة تحت سطح المحلول الملحى الذى يتكون بعد أيام قليلة .

٣ - بعد ثلاثة أو أربعة أيام يضاف مقدار آخر من الملح، مع ملاحظة توزيع الملح بانتظام على السطح فقط ، أى بدون تقليب ، وتكرر هذه العملية ٣-٥ مرات على حسب النوع المستعمل .

الطريقة الثانية (المحلولات الملحية) :

١ - يجهز محلول ملحى ذو درجة تركيز قدرها ١٠ ٪ ١٠٠ جم ملح لكل لتر ماء ويضاف للخضر المراد تخليلها بعد تجهيزها.

٢ - يغطى سطح المحلول الملحى بطبقة عازلة كالزيت لمنع تلوثها بالأحياء الدقيقة الضارة.

النقط الواجب مراعاتها فى التخليل :

١ - استعمال ماء نقى خال من الشوائب المضرة .

٢ - استعمال ماء نقى خال من المواد القلوية والعضوية وأملاح الحديد .

٣ - إزالة المواد الطافية على سطح المخللات باستمرار .

٤ - البدء فى تخليل الخضر قبل أن يتسرب إليها الفساد .

٥ - مراعاة انغمار المخللات تحت سطح المحلولات الملحية على الدوام.

٦ - استخدام محلولات ملحية غير مركزة فى بدء عمليات التخليل ثم رفع درجات تركيزها تدريجاً .

المخللات على الطريقة البلدية

اللفت المخلل (رقم ١)

١ - يغسل اللفت جيداً بفرجون لإزالة جميع المواد العالقة به ويشطف جيداً .

٢ - تقطع الأوراق (العروش) ثم تشق الواحدة لأربع أجزاء، بشرط أن تظل متصلة من القاعدة، أما الوحدات الصغيرة فكثيراً ما تترك صحيحة .

٣ - يوضع اللفت فى آنية التخليل ومعه قليل الجزر البلدى أو قطعة صغيرة من البنجر لتحسين اللون ثم يغطى بمحلول ملحى (ملعقتان ملح لكل لتر ماء) .

٤ - تغطى الآنية وتترك حتى يتم تخليل اللفت .

اللفت المخلل (رقم٢)

١ - يغسل كالسابق ، ويقطع أشكالا زخرفية باستعمال سكين خضر خاص مشرشر أو بالمقاطع الخاصة ثم يخلل كاللفت المخلل رقم ١ .

الفلفل المخلل

يغسل الفلفل ويوضع فى ماء مملح ويترك حتى ينضج ، وقد يضاف لماء التخليل جزء من الخل .

مخلل الجزر الأفرنجى الأصفر

١ - يغسل الجزر السليم المتوسط الحجم ،ويقطع أشكالا زخرفية بالسكين أو بالمقاطع الخاصة .

٢ - يسلق نصف سلق فى الماء والملح ، وقد يخلل بدون سلق .

٣- يترك حتى يبرد تماماً فى حالة سلقه ، ثم يوضع فى إناء التخليل ويغطى بمحلول ملحى (ملعقتان ونصف ملعقة ملح لكل لتر ماء) ويغطى الإناء تماماً ويترك حتى ينضج الجزر .

الخيار المخلل

١ - تنتخب الوحدات الصغيرة الصلبة وتغسل جيداً .

٢ - توضع فى إناء التخليل ويصب عليها أحد المحاليل الآتية :

(أ) محلول ملحى (ملعقتان ملح لكل لتر ماء) .

(ب) سائل نصفه محلول ملحى كالسابق ، والنصف الآخر خل عنب أبيض .

٣ - قد يضاف لآنية التخليل بضع فصوص من الثوم أو الثوم والكرفس أو الكرفس والشطة أو الفلفل الأخضر الحريف ، ويختلف هذا تبعاً للرغبة .

ملحوظة : ١ - يجب أن يظل الخيار مغموراً فى المحلول وذلك بالتثقيل عليه .

٢ - يزال الريم الأبيض حال تكونه على السطح لأنه يعمل على نعومة وسرعة تلفه

مخلل البصل على الطريقة البلدية

١ - ينتخب البصل الناضج الصغير الحجم ويوضع فى قدر من الفخار ويغطى بمحاول ملحى (ملعقتان ملح لكل لتر ماء) .

٢ - يحكم غطاء القدر وتوضع فى الشمس مدة ٤٠ يوماً .

٣ - يقشر البصل و يقدم أو يقشر ويوضع فى قليل من الخل المخفف بالماء المغلى البارد

مخلل الباذنجان الأسود البلدى

١ - يغسل الباذنجان البلدى الصغير الحجم ويسلق نصف سلق فى ماء مملح .

٢ - يرفع من الماء ويشق بالطول ويحشى على حسب الرغبة بنوع من الحشو الآتى:

(أ) ثوم مدقوق ناعماً مع كسبرة جافة وقليل من الملح والشطة .

(ب) ثوم مدقوق ناعماً مع كسبرة جافة وقليل من الملح والشطة والمقدونس المفرى

(ج) ثوم مدقوق ناعماً مع كسبرة جافة وقليل من الملح والشطة والكرفس المفرى

(د) ثوم مدقوق ناعماً مع الملح والشطة .

٣ - يرص فى برطمان ويغطى بالخل المغلى البارد ،أو بخليط من الخل والماء المملح المغلى البارد ، ويمكن أكل الباذنجان بعد يومين أو ثلاثة أيام .

ملحوظة : إذا استعمل الحشو المحتوى على الكرفس المفرى تلف كل باذنجانة بعرق من الكرفس للمحافظة على الحشو ، ثم يرص الباذنجان ، وقد يوضع معه كمية من الثوم المقشور الصحيح .

الليمون المخلل

١ - تنتخب الثمار الناضجة الكبيرة الحجم السليمة من العطب وتغسل جيداً وتشق الواحدة أربعة أجزاء بشرط أن تظل متصلة من القاعدة .

٢ - يخلط العصفر بالحبة السوداء والملح بنسبة ١٠ ملاعق كبيرة عصفر ، ٥ ملاعق كبيرة ملح ، ملعقة كبيرة حبة سوداء .

٣ - يملأ الوسط بجزء من الخليط السابق ويرص الليمون بإحكام فى الآنية المعدة للتخليل .

٤ - يغطى الليمون على حسب الرغبة ، إما بعصير الليمون المصفى أو بخل العنب الأبيض .

٥ - يضغط على الليمون ويوضع قليل من القشر على السطح ويحكم الغطاء ويترك في مكان جاف متجدد الهواء حتى يتم تخليله .

الزيتون الأخضر المخلل (رقم ١)

١ - تختار الثمار الخضراء الصلبة الأنسجة وتغسل جيداً ، ثم تغطى بمحلول ملحى (ملعقة كبيرة لكل لتر ماء) وتترك مغمورة فيه مدة ١٠ أيام .

٢ - يرفع الزيتون من المحلول الملحى ويغسل ويوضع فى إناء التخليل المعد .

٣ - يغطى بسائل مكون من محلول ملحى (ملعقتان ونصف ملعقة لكل لتر ماء) وعصير ليمون بحيث يكون ⅓ السائل عصير ليمون ، ⅔ محلول ملحى أو ½ السائل عصير ليمون ، ½ محلول ملحى .

٤ - يضغط على الزيتون باليد قليلا للتأكد من تمام تغطيته ، وقد يوضع على السطح مقدار من قشر الليمون .

٥ - يغطى إناء التخليل بغطائه المحكم ويترك الزيتون فى مكان دافىء حتى يتم تخليله ويستغرق ذلك حوالى ٣ أسابيع .

الزيتون الأخضر المخلل (رقم ٢)

١ - تختار الثمار الخضراء كبيرة الحجم صلبة الأنسجة .

٢ - توضع فى برطمانات مع حلقات رفيعة من الليمون فى طبقات متبادلة ثم يضغط عليها جيداً باليد .

٣ - يغطى الزيتون بمحلول ملحى (ملعقتان ملح لكل لتر ماء) ويضغط عليها ثانياً باليد للتأكد من تمام تغطيته بالمحلول الملحى .

٤ - نغطى البرطمانات بالغطاء المحكم وتترك مدة أسبوع ثم تفتح ويضاف لها مقدار من الملح بواقع ملعقة كبيرة لكل لتر ماء سبق استعماله لتخليل الزيتون - ثم تغطى البرطمانات وتترك حتى يتم ذوبان الملح .

٥ - يوضع مقدار من الزيت على كل برطمان حتى تتكون طبقة سمكها قيراط .

٦ - يحكم غطاء البرطمانات وتترك فى مكان دافىء حتى يتم تخليل الزيتون .

ملحوظة: يمكن إضافة بضع قرون من الفافل الأخضر الصغير الحريف بين طبقات الزيتون

الزيتون الأخضر المخلل (رقم ٣)

١ - تنتخب الثمار الخضراء الصلبة (ويفضل استعمال الزيتون العجيزى ويغسل جيداً ثم يعمل بكل ثمرة شق طولى غير عميق بطرف السكين .

٢ - تنقع الثمار فى ماء بارد غير مملح يكفى لتغطيتها مدة ٢٤ ساعة .

٣ - يستبدل الماء بمقدار آخر نظيف غير مملح وتنقع به الثمار مدة ٢٤ ساعة أخرى .

٤ - يغسل الزيتون ويوضع فى برطمانات التخليل المعدة ويغطى بسائل مكون من محلول ملحى (ملعقتان لكل لتر) وعصير ليمون بحيث لا يقل عصير الليمون المستعمل عن ¼ مقدار السائل .

٥ - تغطى البرطمانات وتترك مدة أسبوع ثم تفتح ثانيا ويضاف إليها مقدار من الملح بواقع ملعقة كبيرة لكل لتر سائل سبق استعماله لتغطية الزيتون .

٦ - توضع طبقة من الزيت ثخانتها قيراط على سطح كل برطمان ثم يحكم الغطاء ويترك الزيتون فى مكان دافىء حتى يتم تخليله .

الزيتون الأخضر المخلل المحشو

١ - تختار الثمار الخضراء كبيرة الحجم صلبة الأنسجة (زيتون تفاحى) وتغسل جيداً ثم ينزع النوى باحتراس بالآلة الخاصة أو بمقوار رفيع .

٢ - تنقع فى ماء بارد غير مملح يكفى لتغطيتها مدة ثلاثة أيام مع تغيير الماء مرة كل ٢٤ ساعة .

٣ - تعد الخضر المستعملة للحشو والتخليل كالآتى :

(ا) يقشر الجزر الأفرنجى الأصفر ويقطع حلقات متساوية لفوهة الزيتون ثخانتها ½ سم .

(ب) يغسل الكرفس جيداً ويفرى .

(ج) يغسل قليل من الفلفل الأخضر الحريف ويقطع حلقات متوسطة .

(د) يقشر قليل من فصوص الثوم وتترك صحيحة .

٤ - تحشى وحدات الزيتون بقطعة من الكرفس ثم تسد الفوهة بحلقة الجزر

٥ - يوضع الزيتون فى برطمان التخليل وبينه طبقات رفيعة من الكرفس والفلفل المقطع ووحدات الثوم .
٦ - يغطى الزيتون بسائل ثلثه من محلول ملحى (٣ ملاعق ملح لكل لتر) ، وثلث من عصير ليمون ، والثلث الأخير من خل عنب أبيض .
٧ - توضع طبقة من الكرفس والفلفل والثوم على السطح وفوقها طبقة من الزيت
٨ - يحكم غطاء البرطمان ويترك الزيتون فى مكان دافىء حتى تخليله .

تخليل الزيتون الأسود

١ - تنتخب الثمار السوداء الناضجة تماما وتفرز .
٢ - يغلى مقدار من الماء ويلقى فيه الزيتون ثم ينشل بسرعة ويجفف ويعرض للشمس يوماً أو يومين مع تقليبه آنا فآنا حتى يجف
٣ - تعد آنية التخليل وهى :
(ا) برميل صغير مثقب من أحد جهتيه أو .
(ب) صفيحة نظيفة جداً مثقبة القاع . أو
(ح) قدر من الفخار أو برطمان زجاج .
٤ - يوضع الزيتون والملح الرشيدى فى إناء التخليل المختار فى طبقات متبادلة (½ كيلو ملح لكل ٥ كيلو زيتون) ، ويغطى السطح بطبقة من الملح ، ثم يوضع فوقها ثقل وتوضع فى مكان دافىء مدة أسبوع .
٥ - يرفع الثقل ويقلب الزيتون ويصفى الماء فى حالة استعمال البرطمان أو القدر ، ثم يغطى السطح بطبقة من الملح وينقل ويغطى ويترك مدة أسبوع آخر .
٦ - تكرر العملية ثلاث مرات أو أربعة .
٧ - يغسل بالخل ويعبأ فى برطمانات مع قليل من الخل أو الزيت ، أو يوضع محلول ملحى (ملعقتان لكل لتر) ، وعند الاستعمال يغسل بالخل ويخلط بقليل من زيت الزيتون .

الكرنب الأبيض المخلل

تفصل الأوراق الخارجية الخضراء ويستغنى عنها ، ثم تفصل الاوراق الباقية

ويغسل جيداً ويسلق قليلا من ماء مملح مضاف إليه قليل من الكمون .
٢ - تزال العروق الغليظة التى بوسط الورق وتقطع قطعا مناسبة .
٣ - يوضع فى البرطمان المعد ويغطى بسائل نصفه ماء مملح والنصف الآخر خل ،
وأحيانا يوضع معه بضع فصوص من الثوم والشطة .

المخللات على الطريقة الافرنجية

الخيار الرفيع المخلل Cherkins

المقادير :

خيار صغير الحجم جداً .
خل يكفى لتغطيته ، ويضاف لكل لتر من هذا الخل ملعقة شاى مسطحة من البهار الأفرنجى Mixed or Allspice ، وملعقة شاى من الفلفل الأسود الصحيح .

الطريقة :

١ - يغسل الخيار ويغطى بمحلول ملحى (ملعقتان لكل لتر) ويترك به مدة ٣ أيام
٢ - يرفع الخيار من المحلول الملحى ويصفى ويجفف جيداً ثم يرص باحكام فى برطمان بسعه
٣ - يغلى ما يكفى من الخل لتغطية الخيار ومعه البهار الأفرنجى والفلفل الصحيح بالمقادير المذكورة سابقاً مدة ١٠ دقائق ، ثم يصب الخل المغلى فوق الخيار .
٤ - يغطى البرطمان جيدا ويترك فى مكان دافىء اليوم التالى ، ثم يصفى الخل من فوق الخيار فى كزرولة أو حلة .
٥ يغلى الخل ويصب وهو يغلى فوق الخيار ، ويغطى الإناء ويترك لليوم التالى .
٦ - تكرر العملية حتى يكتسب الخيار اللون الأخضر المرغوب فيه (مرتين أو ثلاث مرات
٧ - يرص الخيار فى إناء زجاجى ذى فوهة واسعة ، ويغطى تماما بخل نظيف جديد .
٨ - يحكم غطاء البرطمان ويحفظ فى مكان جاف متجدد الهواء

---

(٠) يباع فى محل البقالة بالباكو أو بالعلبة ويسمى Allspice or Mixed Spcie

الفاصوليا المخللة

المقادير : ١½ كيلو فاصوليا خضراء طازجة — قليل من ورق العنب .
لترخل ، شاشة محتوية على التوابل الآتيه :
٣٠ جرام فلفل أسود صحيح ، ملعقة كبيرة مسطحة ملح ، ملعقة كبيرة مسطحة بهار أفرنجى ، ملعقة كبيرة مسطحة جذر زنجبيل مدقوق خشن ، بصلة مفرية ، فصين من الثوم

الطريقة :

١ — تغسل الفاصوليا وتجهز بنزع خيوطها الجانبية . وإما أن تترك صحيحة أو تشق وتقطع الثمرة نصفين عرضاً ، ثم تغطى بمحلول ملحى بنسبة ٢ ملعقة كبيرة للتر وتترك مدة ٣ أيام .
٢ — تربط التوابل فى الشاشة وتوضع فى الخل وتبقى منقوعة مدة ٣ أيام .
٣ — يوضع قليل من ورق العنب فى كزرولة وفوقه الفاصوليا (التى سبق نقعها فى الملح) ثم تغطى الفاصوليا بورق العنب ويصب فوقها مقدار من الماء الملحى المغلى ، وترفع على النار وتطهى ببطء بضع دقائق .
٤ — تصفى الفاصوليا من ماء السلق وتوضع باحكام فى البرطمان .
٥ — يرفع الخل والشاشة المحتوية على التوابل على نار هادئة مدة ½ ساعة ، ثم تلقى الشاشة ويصب الخل وهو يغلى فوق الفاصوليا بحيث يغطيها ثم يغطى الإناء ويترك لليوم التالى .
٦ — يصفى الخل من فوق الفاصوليا ويغلى ويصب بسرعة فوق الفاصوليا ويغطى البرطمان ويترك لليوم التالى وتكرر العملية مرة ثانية .
٧ — يغطى البرطمان بغطاء محكم وتحفظ فى مكان جاف متجدد الهواء .

القنبيط المخلل (رقم ١)

الطريقة :

قنبيطة بيضاء يابسة لترخل عنب أبيض ، ملح ناعم	ملعقة شاى بذور فلفل[1] ، ٨ قرنفلات ملء ملعقة بهار أفرنجى	تربط فى شاشة

(١) تشترى من محل العطارة وهى بذور الفلفل الاخضر ولها طعم حريف .

الطريقة :

١ — يغسل القنبيط جيداً فى ماء وملح ثم يقطع قطعا مناسبة وتوضع فى طبق وترش بطبقة من الملح وتترك ٦ ساعات .

٢ — توضع الشاشة المحتوية على التوابل فى الخل ويرفع على النار ويغلى مدة $\frac{1}{2}$ ساعة ثم يترك حتى يبرد تماما .

٣ — يصفى القنبيط جيداً من الملح والماء الذى نتج من تمليحه ويرص فى البرطمان النظيف الجاف .

٤ — يصب الخل على القنبيط بشرط أن يغطيه تماما ، يحكم غطاء البرطمان ويترك القنبيط مدة لا تقل عن ثلاث أسابيع حتى يتم تخليله ، ثم يستعمل .

القنبيط المخلل (رقم ٢)

المقادير السابقة ويستغنى عن القرنفل

الطريقة :

١ — يغسل القنبيط جيدا ويقطع قطعا مناسبة ثم يوضع فى إناء به ماء مملح مغلى ويترك يغلى مدة ٥ دقائق ، ثم يرفع ويصفى من الماء ويترك ليبرد تماما .

٢ — توضع الشاشة المحتوية على بذور الفلفل والبهار الأفرنجى فى الخل ويرفع على النار ويغلى مدة $\frac{1}{2}$ ساعة ثم يترك حتى يبرد تماما .

٣ — يرص القنبيط فى البرطمان طبقات متساوية منتظمة ويرش على كل طبقة قليل من بذور الفلفل والبهار الأفرنجى .

٤ — يصب عليه الخل المعد حتى يغطيه تماما .

٥ — يغطى البرطمان جيداً ويترك حوالى ٣ أسابيع حتى يتم تخليل القنبيط ثم يستعمل .

مخلل القنبيط والبصل

المقادير :

مقادير متساوية من القنبيط اليابس والبصل الصغير .

خل يكفى للتغطية ، ويضاف لكل لتر منه المقادير الآتية :

ملعقة شاى مسطحة من كل صنف آت :

بذور فلفل حريفة . بهار أفرنجى . فلفل أسود مطحون .

ملء ملعقة كبيرة من كل صنف آت :

مسحوق الكارى . الخردل (مستردة) . ملح ناعم . كركم .

٣ ملاعق كبيرة من عصير ليمون .

الطريقة :

١ — يوضع فى إناء مقدار من الماء يكفى لتغطية القنبيط ويضاف لكل لتر منه ملعقتان كبيرتان من ملح ويرفع المحلول الملحى على النار يغلى مدة ١٠ دقائق ثم يترك حتى يبرد تماماً .

٢ — يقطع القنبيط قطعا صغيرة نوعا ويوضع فى المحلول الملحى مدة يومين بشرط أن تكون القطع مغمورة تماما فى الماء .

٣ — ترفع القطع من الماء ثم تصفى جيداً .

٤ — يقشر البصل ويوضع فى طبقات متبادلة مع القنبيط ويرش على كل طبقة كمية قليلة من بذور الفلفل والبهار الأفرنجى .

٥ — يمزج الفلفل الأسود والكارى والملح والمستردة بالليمون ثم يضاف الخل بالتدريج حتى يصير الخليط ناعما ثم يصب على البرطمان المحتوى على البصل والقنبيط بحيث يغطيه تماما .

٦ — يحكم غطاء البرطمان ويترك حتى يتم تخليله ويستغرق ذلك ٣ — ٤ أسابيع .

مخلل البصل على الطريقة الافرنجية

المقادير : بصل تخليل صغير ، خل عنب أبيض يكفى لتغطيته .

الطريقة :

١ — يقشر البصل بسكين من المعدن ويلقى فى إناء به ماء مغلى مملح بحيث يكون طبقة واحدة ويترك حتى يشف لونه .

٢ — يرفع بمقصوصة ويلف فى قطعة قماش جافة نظيفة ويترك بها حتى يبرد تماما (وتكرر العملية حتى ينتهى مقدار البصل المراد تخليله) .

٣ — يرفع الخل على النار ويغلى مدة ٥ دقائق .

٤ — يرص البصل فى البرطمان المعد ويصب عليه الخل وهو ساخن نوعا ويترك البرطمان بدون تغطية حتى يبرد الخل تماما .

٥ — يغطى بغطاء محكم ويترك فى مكان جاف متجدد الهواء .

مخلل الكوسة

المقادير :

كوسة ، ويفضل النوع الصغير الحجم جداً .

خل يكفى لتغطية الكوسة ، ويضاف لكل لتر منه المقادير الآتية :

ملعقة كبيرة زنجبيل (يدق خشنا) ، ملعقة مسحوق الخردل (مسترده) ، ملعقة مسطحة كركم ، ملء ٣ ملاعق سكر ، عدد ٦ من قرون الشطة ، فصين ثوم مفرى ناعماً .

الطريقة :

١ — تضاف المقادير للخل ويغلى على نار هادئة حتى تتسرب نكهتها ورائحتها فى الخل

٢ — تكحت الكوسة وتترك صحيحة وتضاف للخل السابق وتطهى معه على نار هادئة مدة ١٠ دقائق .

٣ — تقلب الكوسة فى ماجور اسكندرانى أو طبق صاج وتترك حتى تبرد تماما .

٤ — ترفع الكوسة باحتراس وتوضع فى إناء التخليل (برطمان واسع الفوهـــة أو قدر فخار غير مطلى) ويصب عليها الخل بشرط أن يغطيها تماما .

٥ — تغطى بغطاء محكم ، وتحفظ فى مكان جاف ، وينتهى تخليلها بعد أسبوعين أو ثلاثة أسابيع .

مخلل الخرشوف

المقادير :

عدد ١٥ — ٢٠ من الخرشوف المسلوق نصف سلق (ص٢٦١)	٥٠ جرام فلفل أسود صحيح ، بصلة مصرية ، ملعقة مسطحة ملح ، ملعقة مسطحة
لتر خل	زنجبيل ، ملعقة مسطحة بهار أفرنجى ، عدد
ملعقتان كبيرتان من زيت زيتون	٣ فص ثوم

الطريقة :

١ - يجهز الخرشوف وتترك الوحدات صحيحة بعد نزع الزغب ثم تسلق نصف سلق فى الماء والملح (ملعقة كبيرة ملح لكل ٢ كوب ماء) وعصير الليمون (ينظر ص ٢٦٢) .

٢ - يرص الخرشوف فى البرطمان المعد .

٣ - توضع المقادير المربوطة فى الشاشة مع الخل فى إناء ويوضع الإناء على حمام مائى مدة ½ ساعة حتى تتسرب نكهة التوابل للخل ، ثم تنزع الشاشة .

٤ - يصب الخل وهو ساخن جداً فوق الخرشوف و يترك البرطمان حتى يبرد تماما ثم يضاف الزيت فيكون طبقة تطفو على السطح .

٥ - يغطى البرطمان ويخزن لحين استعماله .

مخلل الكرنب الاحمر (رقم ١)

المقادير :

كرنبة حمراء صلبة ثقيلة نوعاً ، لتر خل ، ملعقة كبيرة مسطحة فلفل أسود صحيح ، ملء ملعقة شاى بهار أفرنجى .

الطريقة :

١ - تفصل الأوراق الخارجية ويستغنى عنها .

٢ - تفصل باقى الأوراق وتغسل جيداً وتجفيف ، ثم تزال العروق الغليظة التى بوسط الورق ثم يقطع الورق شرائح رفيعة نوعا .

٣ - يوضع الورق المقطع فى برطمان على هيئة طبقات ، ويوضع بينها مقدار من الملح ويضغط على الأوراق بخفة باليد .

٤ - تربط التوابل فى شاشة وتغلى مع الخل ، ثم يستغنى عن الشاشة ويترك الخل حتى يبرد .

٥ - يصب الخل البارد فوق الكرنب ويغطى البرطمان بغطاء محكم .

٦ - يمكن أكل الكرنب بعد ثلاثة أيام من تخليله ، ولكنه لا يعمر أكثر من ثلاثة أسابيع .

مخلل الكرنب الأحمر (رقم ٢)

المقادير والطريقة :

١ - كالكرنب الأحمر السابق ، إلا أن الشرائح تتبل بالملح وتوضع فى ماجور اسكندرانى أو صحن صاج وتترك لليوم التالى .

٢ - توضع الشرائح فى مصفاة للتخلص من الماء الناتج من تتبيلها بالملح ثم توضع فى برطمان التخليل .

٣ - تغطى القطع بالخل البارد الذى سبق إغلاؤه مع التوابل كما فى الكرنب السابق .

٤ - يغطى البرطمان بغطاء محكم ، ويمكن استعمال الكرنب بعد ثلاثة أيام أو أربعة ، ويحسن أكله بسرعة .

مخلل البنجر

المقادير :

عدد ٦ من البنجر المطهى فى الفرن (ص ٢٦٣) . لتر خل أحمر ، ملح

٢٠ جرام فلفل أسود صحيح
ملعقة كبيرة مسطحة بهار أفرنجى

الطريقة :

١ - ينزع قشر البنجر الناضج ويقطع حلقات سمكها ½ بوصة ويرص فى البرطمان المعد .

٢ - يغلى الفلفل والبهار الأفرنجى مع الخل مدة ١٠ دقائق ثم يترك حتى يبرد تماما .

٣ - يصب الخل البارد فوق البنجر بحيث يغطيه تماما .

٤ - يغطى البرطمان بورقة زبد مدهونة من جهتها ببياض البيض ويترك ليتم تخليله .

مخلل مشكل بالمستردة Piccalilli

المقادير : خليط من الخضر الطازجة كالقنبيط والبصل الصغير والخيار الصغير والفاصوليا خل بالمستردة .

(أولا) طريقة تجهيز الخضر .

١ - تجهز الخضر وتقطع قطعا مناسبة . أما البصل فيبقى صحيحا .

٢ - يؤتى بإناء يملأ لنصفه بالماء المضاف إليه الملح بنسبة ملعقة كبيرة مسطحة لكل لتر ماء .

٣ - يرفع الإناء على النار حتى يغلى ثم توضع به الخضر المجهزة وتترك على النار مدة ٣ دقائق .

٤ - يصفى الخضر جيدا من الماء وتنشر فى الشمس حتى تجف تماما .

ملحوظة :

١ - يمكن إضافة الزيتون الأخضر للخضر السابقة ، على شرط أن يكون تام التخليل ولا يسلق مع الخضر ، بل يجفف فى الشمس فقط .

٢ - يمكن استبدال الخضر الطازجة السابقة بخضر سبق تخليلها ، وحينئذ تنشر فى الشمس لتجف ويستغنى عن سلقها .

(ثانيا) : الخل بالمستردة :

لتر خل عنب أبيض أو أحمر	ملعقة كبيرة مسطحة بهار أفرنجى (١)
ملعقة شاى مسطحة فلفل أبيض	ملعقة كبيرة مسطحة كركم
ملعقة شاى زنجبيل مطحون	ملعقة كبيرة مسطحة بودرة الكارى
ملعقة كبيرة مسطحة ملح	٤ فص ثوم مدقوق ناعماً

ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الخردل (المستردة)

الطريقة :

١ - يوضع الخل فى إناء وتضاف إليه جميع المقادير ماعدا المستردة .

٢ - يوضع الإناء فى إناء آخر منه ويرفع على النار مع التقليب آنا فآنا حتى يغلظ قوام الخليط (من ٤٠ : ٥٠ دقيقة)

٣ - تمزج المستردة فى قليل من الخل البارد مزجا جيداً .

٤ - يرفع الإناء المحتوى على خليط الخل وتضاف إليه المستردة الممزوجة بالخل مع التقليب جيداً (ولا يجوز إعادة الإناء ثانياً على النار بعد إضافة المستردة) .

---

(١) يباع فى محل البقالة بالباكو أو بالعلبة ويسمى **All spice Mixed spice**

تعبئة المخلل :

١ ـ توضع الخضر المجهزة سابقاً أو المخللة فى برطمانات فى طبقات منوعة وتغطى جيداً بخليط الخل بالمستردة .

٢ ـ تترك حتى تبرد تماما ثم تغطى بغطاء محكم .

المستردة

المقادير :

١٥٠ جرام مسحوق الخردل (مستردة)	ملعقتان كبيرتان من سكر
ملعقتان من الدقيق أو النشا	ملعقة شاى كركم
لتر خل عنب أبيض ، كوب ماء	½ ملعقة شاى بذر كرفس

الطريقة :

١ ـ تخلط المقادير الجافة بعضها ببعض ثم تمزج تدريجاً بالماء والخل مع التقليب الجيد.

٢ ـ توضع فى إناء وتطهى على حمام مائى (يوضع الإناء المحتوى على الخليط داخل وعاء أكبر منه به ماء) مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامها نوعا ويزول الطعم النىء للمادة النشوية .

٣ ـ تترك المستردة حتى تبرد تماما مع التقليب آناًفآناً .

٤ ـ تحفظ فى برطمانات ويحكم غطاؤها .

٥ ـ تقدم بمفردها للمائدة أو تخلط بالمخللات لعمل مخلل مشكل بالمستردة .

مخلل مشكل بالمستردة

مقدار من المستردة المذكورة أعلاه .

مقدار من المخللات المنوعة أو الخضر المجهزة بالطريقة المذكورة فى المخلل المشكل بالمستردة (صفحة ٨٤٢) .

الطريقة

١ ـ تخلط الخضر المجهزة أو المخللات المنوعة بالمستردة خلطا تاما وتترك حتى تبرد تماما

٢ ـ يعبأ الخليط فى برطمانات جافة معقمة ويحكم غطاؤها .

تعبئة المخلل :

١ - توضع الخضر المجهزة سابقاً أو المخللة فى برطمانات فى طبقات منوعة وتغطى جيداً بخليط الخل بالمستردة .

٢ - تترك حتى تبرد تماما ثم تغطى بغطاء محكم .

المستردة

المقادير :

١٥٠ جرام مسحوق الخردل (مستردة)	ملعقتان كبيرتان من سكر
ملعقتان من الدقيق أو النشا	ملعقة شاى كركم
لتر خل عنب أبيض ، كوب ماء	½ ملعقة شاى بذر كرفس

الطريقة :

١ - تخلط المقادير الجافة بعضها ببعض ثم تمزج تدريجاً بالماء والخل مع التقليب الجيد.

٢ - توضع فى إناء وتطهى على حمام مائى (يوضع الإناء المحتوى على الخليط داخل وعاء أكبر منه به ماء) مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامها نوعا ويزول الطعم النىء للمادة النشوية .

٣ - تترك المستردة حتى تبرد تماما مع التقليب آناً فآناً .

٤ - تحفظ فى برطمانات ويحكم غطاؤها .

٥ - تقدم بمفردها للمائدة أو تخلط بالمخللات لعمل مخلل مشكل بالمستردة .

مخلل مشكل بالمستردة

مقدار من المستردة المذكورة أعلاه .

مقدار من المخللات المنوعة أو الخضر المجهزة بالطريقة المذكورة فى المخلل المشكل بالمستردة (صفحة ٨٤٢) .

الطريقة

١ - تخلط الخضر المجهزة أو المخللات المنوعة بالمستردة خلطا تاما وتترك حتى تبرد تماما

٢ - يعبأ الخليط فى برطمانات جافة معقمة ويحكم غطاؤها .

مخلل البيض

المقادير :

لكل ٢٠ بيضة كبيرة : لتر خل عنب أبيض ، ٤٠ جرام فلفل أسود صحيح ، ملعقة كبيرة مسطحه زنجبيل ، كبيرة مسطحة بهار أفرنجى Mixed Spice Allspice

الطريقة :

١ ـ يسلق البيض ويقشر ويرص فى البرطمان رصاً محكما .
٢ ـ نغلى الفلفل الأسود والزنجبيل والبهار فى الخل حتى يتسرب طعمها إليه .
٣ ـ يصب الخل وهو يغلى على البيض ويترك البرطمان بدون تغطية حتى يبرد تماما .
٤ ـ يغطى البرطمان بغطاء محكم ويترك فى مكان جاف متجدد الهواء .

الحلوى

الطفى بعين الجمل المفرى

المقادير :

كيلو سكر سنترفيش أحمر (١)
١½ ملعقة زبد

حوالى ¼ كيلو من أنصاف عين الجمل
عصير ½ ليمونة أضاليا .

الطريقة :

١ — يوضع عين الجمل فى فرن هادىء مدة ١٠ دقائق ثم تنزع قشرته الخارجية الرفيعة باحتراس ويفرى غليظا .

٢ يوضع الزبد والسكر فى إناء ويرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر ويستمر الإناء على النار الهادئة ويختبر الخليط من وقت لآخر بوضع قليل منه فى ماء باء بارد ، فإذا ما تجمد دل ذلك على انتهاء المدة .

٣ — يرفع الإناء من على النار ويضاف عصير الليمون والجوز المفرى ويقلب الخليط جيداً وبقوة .

٤ — يصب تواً فى صينية مدهونة بالزبد وتهز الصينية حتى يتساوى السمك .

٥ — يعمل بالسطح علامات بظهر السكن لتقسيمه مربعات ثم يترك حتى يبرد تماماً .

٦ — تفصل المربعات وتلف فى ورق شفاف (ورق خاص يعرف بالبرجمون) .

الطفى البسيط

المقادير :

½ كيلو سكر أحمر ، ⅛ كيلو زبد

½ كيلو عسل أفرنجى Golden Syrup

(١) يشترى من محال البقالة الكبيرة وهو أشبه بالسكر السنترفيش إلا أنه أحمر وذراته أكبر نوعا

الطريقة :

١ — تسيح الزبد على نار هادئة ويضاف إليها السكر والعسل ويقلب الخليط حتى يذوب السكر تماماً بشرط ألا يغلى الخليط قبل تمام ذوبان السكر .
٢ — يترك يغلى مدة ١٤ دقيقة بدون تقليب ثم يختبر بوضع قليل منه فى ماء بارد فإذا ما تجمدت القطعة فى الحال دل ذلك على تمام النضج .
٣ — يصب فى صينية مدهونة بالزبد وتعمل علامات قبل التجمد طولا وعرضاً لتكوين مربعات .
٤ — يترك حتى يبرد تماماً ثم يقطع ويلف فى ورق شفاف خاص يعرف بالترجون
٥ — يحفظ فى برطمان أو علبة ويحكم غطاؤها .

الطفى الروسى

المقادير :

علبة لبن نستله ، ١ ½ ملعقة كبيرة زبد | ¼ كيلو سكر أحمر ، ملعقة شاى فانيلنا

الطريقة :

١ — يذاب الزبد والسكر معاً على نار هادئة .
٢ — يترك الخليط حتى يغلى فيضاف إليه اللبن ويقلب جيداً .
٣ — يغلى الخليط مع استمرار التقليب ويختبر من وقت لآخر بوضع قليل منه فى كوب بها ماء بارد فإذا ما تكررت القطعة بسرعة دل ذلك على تمام النضج .
٤ — تضاف الفانيليا ويصب الخليط فى صينية مدهونة ويقطع مربعات قبل أن يبرد تماماً .

الطفى باللوز

المقادير :

½ كيلو سكر روس	٧٥ جرام من زبد	ملعقة شاى عصير ليمون
ملء كوب ماء	١٥٠ جرام لوز مقشور	ذرة من كريم الطرطريك

الطريقة :

١ — يذاب السكر فى الماء ويرفع على النار حتى يغلى .

٢ — يضاف كريم الطرطريك وعصير الليمون ويغلى حتى تصل درجة حرارة السكر ٢٩٠° فهرنهيت .

٣ — يرفع على النار وتضاف الزبد تدريجاً قطعة فقطعة ثم يعاد على النار ثانياً حتى يصل إلى درجة ٢٩٠° فهرنهيت مع عدم التحريك .

٤ — تدهن صينية بقليل من الزيت الطيب أو البرافين ويصب عليها المزيج ويترك قليلا ليبرد ثم تعمل علامات طولية وعرضية وتوضع نصف لوزة محمصة على كل مربع

٥ — يترك الطفى حتى يجف تماماً ثم تفصل المربعات .

٦ — يلف فى ورق شفاف ويحفظ فى برطمان أو علبة محكمة الغطاء .

طفى بعين الجمل

المقادير والطريقة : كطفى اللوز السابق باستبدال كمية اللوز بعين الجمل .

نوجا اللوز بالشيكولاتة

المقادير :

½ كيلو سكر حلوى منخول	٢ ملعقة حلو من مبشور الشيكولاتة
١٥٠ جرام لوز مقشور	بياض بيضتين

الطريقة :

١ — يقشر اللوز ثم يسحق جيداً فى هاون ، ويضاف إليه سكر الحلوى والشكولاتة ويخلط الجميع معاً ويسحق الجميع فى الهاون سحقا جيداً .

٢ — يعجن الخليط ببياض البيض المخفوق مع التقليب الجيد حتى ينعم الخليط تماما .

٣ — تفرد العجينة على صينية مدهونة بالزيت البرافين ، ويساوى السطح جيداً .

٤ — تعمل علامات لتقسيم السطح لمربعات متساوية .

٥ — تجفف فى فرن هادىء جداً تترك حتى تبرد تماما .

٦ — تفصل المربعات بعضها عن بعض وتلف فى ورق شمع وتحفظ فى علبة من الصفيح .

نوجا اللوز الراقية

المقادير :

¼ كيلو سكر حلوى منخول
ملعقة حلو جلوكوز ، ٧٥ جرام عسل أبيض
قليل من روح البرتقال
١٥٠ جرام لوز مقرى
٧٥ جرام فواكه مسكرة مقطعة
بياض ٤ بيضات

الطريقة :

١ — يمزج سكر الحلوى والعسل وسكر الجلوكوز معاً فى كزرولة حديد وتوضع الكزرولة على حمام مائى .
٢ — يخفق بياض البيض قليلا ويضاف للخليط عندما يسخن .
٣ — يقلب الخليط باستمرار إلى أن يتماسك ويصير ثخينا .
٤ — يضاف اللوز والفواكه المسكرة وروح البرتقال للخليط ويقلب جيداً .
٥ — ترش رخامة بسكر الحلوى وتقلب عليها النوجا وتضغط ثم تقطع على حسب الإرادة وتلف بالورق الشفاف أو توضع فى صينية فرش قاعها بورق الجلاش ثم تضغط تماما ويوضع فوقها طبقة أخرى من الجلاش ثم تقطع وتلف بالورق الشفاف .

جوز الهند المسكر (جوزية)

المقادير :

٤ فنجان شاى سكر سنترفيش ، فنجان شاى لبن ، من ½ إلى فنجان شاى جوز هند مبشور جاف .

الطريقة :

١ — يضاف السكر للبن ويقلب على النار حتى يذوب السكر ثم يترك يغلى مدة ٩ دقائق
٢ — يضاف جوز الهند ويرفع الإناء من فوق النار .
٣ — يقلب الخليط جيدا جدا حتى يغلظ قوامه .

٤ — يصب فى صينية مبللة بالماء ويساوى السطح تماما ويترك حتى يبرد تماما ويجمد
٥ — يقطع أصابع أو على حسب الرغبة .

جوز الهند المسكر الملون

١ — يوضع نصف الخليط السابق (جوز الهند المسكر) فى صينية مبللة ويساوى السطح تماما ويترك الإناء المحتوى على باقى الخليط فى إناء آخر به ماء مغلى حتى لا يجمد .
٢ — يلون المقدار الموجود بالإناء باللون الوردى الفاتح ثم يصب فوق الطبقة البيضاء قبل تمام تجمدها - يترك حتى يبرد ويجمد تماما ويقطع أصابع .

جوزية بالفول السودانى

المقادير :

٣ فنجان شاى من سكر أحمر	ملعقتان كبيرتان من زبد
فنجان صغير لبن ، ملعقة شاى فانيليا	فنجان شاى فول سودانى مقشور

الطريقة :

١ — يوضع السكر والزبد واللبن فى إناء ويغلى على النار مع التقليب .
٢ — يرفع الإناء على النار ويترك الخليط لتهدأ حرارته مدة ٥ دقائق ، مع ملاحظة التقليب آنا فآنا - يضاف الفول ويخلط جيداً ثم يعاد الإناء على النار مع التقليب المستمر .
٣ — يختبر الخليط من وقت لآخر بوضع قطعة منه فى ماء بارد فإذا ما تكورت يرفع الإناء من فوق النار . وتضاف الفانيليا ويخفق الخليط بقوة مدة دقيقتين
٤ — يصب فى صينية مدهونة ويترك حتى يبرد ثم يقطع مكعبات أو على حسب الرغبة .

الجوزية الراقية

المقادير :

½ كيلو سكر مكنة ، ½ كوب ماء	١,٥ ملعقة زبد
ذرة من كريم الطرطريك	١٠٠ جرام من مبشور جوز الهند الجاف

الطريقة :

١ - يوضع السكر والماء وكريم الطرطريك فى إناء ويغــلى على النار حتى تصل الحرارة ٢٤٠ فهرنهيت .

٢ - ينزع من على النار ويقلب بملعقة خشب حتى تظهر حبيبات فيضاف جوز الهند ويستمر فى التقليب حتى يغلظ القوام .

٣ - يشكل الخليط بملعقة صغيرة ويوضع على رخامة على هيئة أكوام صغيرة وتترك حتى تجف ـ تلف كل واحدة فى الورق الخاص وتبرم الأطراف .

أقراص الفستق

المقادير : فستق مقشور ، كوب ماء ، ٣ كوب سكر سنترفيش .

الطريقة :

١ - يعمل محلول سكرى من السكر والماء ويترك يغلى حتى تظهر حبيبات التسكير على جـــدران الوعاء ، ينزع الإناء من على النار ويرفع المحلول السكرى لأعلى بكبشة عدة مرات لمنع تكون قشرة سطحية .

٢ - ينتخب الفستق المتساوى الحجم تقريبا ويرص فى قوالب مستديرة (قطر القاع ٨ - ١٠ س م وارتفاع ٢ - ٢٫٥ س م والقطر العلوى ١٠ - ١٢ س م) .

٣ - يصب مقدار كبشة من المحلول السكرى باحتراس على الفستق حتى يطفو - وتكرر العملية فى بقية القوالب . تترك القوالب بدون حركة مدة ٦ ساعات ليجمد السكر .

٤ - تقلب القوالب وتنكس بانحراف فوق بعضها لتصفية مادة الفستق الدهنية حتى لا تؤثر فى شفافية وطعم الأقراص . تترك القوالب على هذه الحالة مدة ٦ ساعات

٥ - بوضع قاع القالب فى ماء ساخن حتى يسهل نزع القرص بدون كسره ويقلب على قاعدة سلك أو منخل ويترك حتى يجف .

أقراص اللوز المسكر

تعمل كأقراص الفستق باستعمال لوز مقشور مجفف فى الفرن أو محمص قليلا .

أقراص البندق المسكر

كأقراص الفستق باستعمال البندق المقشر المنزوعة قشرته البنية الرقيقة بتحميصه خفيفاً ودعكه جيداً.

أقراص جوز الهند

١ — يقشر جوز الهند و يقطع شرائح رفيعة طولها من ٣ - ٥ سم.

٢ — يسلق فى قليل من الماء على النار ثم يصفى و يجفف.

٣ - يوضع فى طبقات متبادلة مع مقدار من السكر السنترفيش ، و يترك حتى يمتص السكر ماؤه . يرفع من السكر ويعرض للهواء حتى يجف ؛ ثم يعمل كأقراص الفستق (صفحه ٨٥١) .

الشيكولاتة

المقادير : ¼ كيلو شيكولاتة كوفرتين، ⅛ كيلو من زبد الكاكاو، ½ ملعقة شاى من روح الفانيليا

الطريقة :

١ — تقشر الشيكولاتة وتقطع الزبد قطعاً صغيرة .

٢ — توضع الشيكولاتة والزبد فى إناء وترفع على النار على حمام مائى ، وتقلب حتى تذوب تماماً مع التقليب المستمر ثم ترفع فى الحال لئلا يتعكر لونها إذا زاد تسخينها

٣ - تضاف الفانيليا ويقلب الخليط ، ثم يصب فى قوالب خاصة منقوشة (كاوتشوك أو ألمنيوم) ومدهونة بزيت البرافين . تترك حتى تجمد فى مكان متجدد الهواء أو فى ثلاجة .

ملحوظة : يمكن تشكيل هذه الشيكولاتة بملعقة بدلا من استعمال القوالب ، وحينئذ يضاف لخليط الشيكولاتة الجوز أو البندق المفرى.

الشيكولاتة البسيطة

المقادير :

¼ كيلو شيكولاتة غير محلاة	عدد ٢ كوب سكر سنترفيش
كوب لبن بارد ، ملعقة شاى فانيليا	١½ ملعقة كبيرة زبد (٥٠ جرام

الطريقة:

١ - تبشر الشيكولاتة وتذاب فى اللبن على نار هادئة.

٢ - يضاف السكر والزبد ويقلب الخليط على نار هادئة حتى يذوب السكر تماماً بشرط ألا يغلى الخليط قبل تمام ذوبان السكر.

٣ - يغلى الخليط من ١٥ - ٢٠ دقيقة مع التقليب المستمر.

٤ - يختبر بوضع جزء منه فى الماء البارد، فان تكونت كرة لينة ينزع من فوق النار تضاف الفانيليا ويخفق الخليط جيداً بملعقة خشب (مدة ٦-٧ دقائق) حتى يغلظ القوام.

٥ - يصب الخليط فى صينية مدهونة. وعندما يبدأ فى التجمد تعمل خطوط طولا وعرضاً لتكوين مربعات وتترك لتبرد ثم تقطع وتلف فى ورق.

الشيكولاتة البسيطة بعين الجمل

المقادير:

¼ كيلو شيكولاتة كوفرتين	⅛ كيلو جوز مقشور مفرى

¼ ملعقة شاى فانيليا

الطريقة:

١ - تبشر الشيكولاتة وتذاب على حمام مائى ثم تضاف إليها الفانيليا وعين الجمل ثم تنزع من على النار.

٢ - تقلب بخفة حتى تبدأ فى التجمد ثم توضع بملعقة شاى على هيئة أكوام صغيرة على صينية مغطاة بورقة مشمعة (ورقة زبد مدهونة بطبقة من الشمع المصهر).

٣ - تترك فى مكان متجدد الهواء أو فى ثلاجة حتى تجمد ثم تنزع من فوق الورق.

أصابع الشيكولاتة بالبسكوت

المقادير:

بيضتان كبيرتان ٥٠ جرام كاكاو	٢٢٥ جرام بسكوت مارى
١٥٠ جرام سكر ناعم	٢٢٥ جرام من زبد جوز الهند

الطريقة :

١ - يكسر البسكوت قطعاً صغيرة.
٢ - يخفق البيض ويضاف إليه السكر والكاكاو ويخفق الخليط جيداً .
٣ - يسيح زبد جــوز الهند على نار هادئة ثم يضاف إليه خليط البيض مع التقليب بسرعة يضاف البسكوت ويخلط الجميع جيدا .
٤ - تدهن صينية بالسمن وتغطى بورقة مدهونة ويصب فيها الخليط ، ويضغط بملعقة خشب ويساوى السطح بسكين ساخن . تترك لليوم التالى ثم تقطع أصابع (٢٠ - ٢٤) .

كرات الشيكولاتة

المقادير :

$\frac{1}{8}$ كيلو شيكولاتة مبشورة	٣٠ جرام زنجبيل أو لارنج مسكر مفرى
٥٠ جرام سكر حلوى منخول	قليل من الكريمة
قليل من الفانيليا	شيكولاتة محببة Granulated

الطريقة :

١ - تخلط الشيكولاتة بالسكر ويضاف إليها الزنجبيل والفانيليا ويقلب الجميع جيدا .
٢ - يمزج الخليط بالكريمة لعجينة يابسة .
٣ - تكور العجينه كرات بحجم عين الجمل وتدحرج على الشيكولاتة المحببة .
٤ - توضع فى أطباق صغيرة من الورق (يستعمل هذا النوع طازجاً) .

روح النعناع

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو سكر حلوى Icing Sugar	ملعقة شاى من روح النعناع
ملعقة كبيرة كريمة	بياض بيضة

الطريقة :

١ - ينخل سكر الحلوى ثم تضاف إليه الكريمة وروح النعناع ويعجن بمقدار من

بياض البيض المخفوق لعجينة يابسة .

٢ — تلت العجينة جيداً على لوح مرشوش بقليل من سكر الحلوى وتترك العجينة لتستريح مدة ½ ساعة.

٣ — تفرد العجينة بنشابة مرشوشة بسكر الحلوى ثخانة ½ بوصة ثم تقطع بالقطاعة مستديرات صغيرة (حجم المليم) . توضع على صحن مرشوش بسكر الحلوى لليوم التالى .

فندان الجوز

المقادير :

½ كيلو سكر حلوى	بياض بيضة . فانيليا (للعجن)
¼ كيلو لوز مطحون	للتجميل : أنصاف عين جمل ، لون آخضر

الطريقة :

١ — ينخل السكر ويضاف اللوز ويخلط جيداً .

٢ — يخفق بياض البيض قليلا وتضاف إليه الفانيليا ويعجن به الخليط عجينة يابسة .

٣ — يلون نصف المقدار باللون الفستقى أو المقدار كله أو يترك بدن تلوين .

٤ — تشكل العجينة كرات صغيرة وتلصق أنصاف عين الجمل فى جهتيها .

٥ — تجفف بتعريضها للهواء مدة قصيرة ثم توضع فى علبة أو برطمان ويغطى الفندان لئلا يجف ويحسن استعماله بسرعة .

فندان الجوز بالكرملة

١ — يعمل فندان الجوز السابق ثم يغطى بطبقة من الكرملة .

مقادير الكرملة : ¼ كيلو سكر سنترفيش ، ½ ملعقة شاى كريم الطرطريك ، ½ فنجان شاى ماء .

طريقة عمل الكرملة : تخلط المقادير بعضها ببعض وتذاب على النار ثم تغلى حتى يصير لون الشراب بنياً محمراً (كرملة)

٢ — **طريقة تغطية الفندان :** توضع الكرملة على حمام مائى ويلقى الفندان واحدة فواحدة

ويغطى جيداً بالكرملة ثم يلشل بسرعة بشوكة ويوضع على صحن مدهون حتى تجفف الكرملة ثم يوضع الفندان فى أطباق صغيرة من الورق .

الفندان الأمريكانى

المقادير :

١٧٠ — ٢٢٥ جرام سكر حلوى	ماء ورد أو روح على حسب الرغبة
ملء ملعقتى شاى من الماء المغلى	قليل من اللون : الأحمر أو الأخضر
ملء ملعقة شاى من سكر جلوكوز	أو البنفسجى الفاتح

الطريقة :

١ — يذاب الجلوكوز فى الماء ثم يضاف السكر تدريجيا ، ويقلب حتى تتكون عجينة يابسة ناعمة . تغطى بورقة زبد مبللة ومعصورة جيداً وتترك حوالى ساعة .

٢ — توضع على لوح وتلت جيداً ، ويضاف الروح واللون المرغوب فيه .

٣ — يشكل الفندان على حسب الرغبة ويترك ليجف ثم يوضع فى علبة .

الفندان الفرنسى

المقادير

¼ كيلو سكر الرءوس	٢ر٥ كوب ماء بارد ٣ ملاعق حلو من سكر جلوكوز (١)

الطريقة :

١ — يذاب السكر فى الماء ثم يرفع الغطاء ويترك يغلى حتى يصل إلى درجة ٢٣٨ف° ، ثم يرفع من فوق النار .

٢ — ترش قطعة من الرخام بقليل من الماء الدافىء ، ويصب السائل عليها ويترك مدة دقيقة أو اثنتين ، ثم يقلب بملعقة خشب عريضة مبتدأ من الخارج إلى الداخل يتغير لونه إلى أبيض غير شفاف .

٣ — يترك قليلا ثم يعبأ فى برطمانات ويغطى بقطعة من الشاش مبللة ، وعند الاستعمال

(١) سكر الجلوكوز هو سكر البطاطا ويشترى من محال البدالة .

يسيح قليل منه على حمام مائى ويلون على حسب الطلب ويضاف إليه الروح ، ثم يشكل أشكالا مختلفة ويترك ليجف .

٤ — يسيح مقدار من الفندان على حمام مائى ، وعندما يصير فى سمك الكريمة يغمس فيه الفندان الجاف واحدة بعد الأخرى ويجرخط فوق كل واحدة لتجميلها .

ألوان الفندان المستعملة وما يلائمها من الروائح :

١ — اللون البمبى الفاتح ويلائمه روح الفراولا .
٢ — اللون الأصفر الفاتح ويلائمه روح الليمون .
٣ — اللون البنفسجى الفاتح ويلائمه روح البنفسج .
٤ — اللون البيج الفاتح ويلائمه روح القهوة .
٥ — اللون الأبيض ويلائمه روح الفانيليا أو النعناع .

الفندان الفرنسى بالشيكولاتة

١ — يبشر مقدار من الشيكولاتة الغير المحلاة ويوضع فى وعاء حوله ماء ساخن وتقلب حتى تذوب ، مع ملاحظة عدم تسخينها لئلا يتعكر لونها .

٢ — يوضع الفندان السابق فى الشيكولاتة ويرفع باحتراس ويوضع على قاعدة سلك ويترك حتى يجف ، ثم يلف بالورق الخاص ويوضع فى العلب .

فندان اللوز بالطريقة المغلية Boiled Marzipan

المقادير :

½ كيلو من سكر الرءوس	ذرة من كريم الطرطريك	بياض ٣ بيضات
½ كيلو من لوز مقشر	½ كوب ماء	لون وروح على حسب الرغبة

الطريقة :

١ — يغلى السكر والماء ثم يضاف كريم الطرطريك ويستمر فى الغليان حتى تصل الحرارة إلى ٢٤٠ ف .

٢ – يرفع الإناء بسرعة من فوق النار ويضاف اللوز المفرى ويخلط جيداً ، ثم يضاف بياض البيض بدون خفق .

٣ – يعاد الإناء على النار مدة أربع دقائق مع التحريك البطىء ، ثم يرفع ويصب الخليط على لوحة أو رخامة ويقلب جيداً بملعقة خشب إلى أن يبرد .

٤ – يرش قليل من سكر الحلوى فى هاون ويوضع به الخليط ويدق جيداً إلى أن ينعم جيداً أو يعجن باليد على لوح مرشوش بالسكر .

٥ – يلون ويضاف إليه الروح المرغوب فيه (برتقال . نعناع . فراولا) .

٦ – يشكل بأشكال مختلفة على هيئة كريز . فراولا . توت . برتقال . بطاطس . أو يعمل على هيئة كرة ويوضع بين نصفين من الجوز المقشور .

ملحوظة : فى حالة تشكيل الفندان على هيئة الفراولا أو الكريز يلون بالتشكيل ، أما فى البطاطس فتعمل به عيون منخفضة ، ثم يدحرج البطاطس فى مسحوق شيكولاتة ناعم جداً .

فندان محشو بالمربى

المقادير :

½ مقدار من عجينة الفندان السابقة (ص ٨٥٦)
٥٠ جرام من مبشور الشيكولاتة غير المحلاة
قليل من مسحوق الشيكولاتة
قليل من عصير الليمون
٥٠ جرام من فتات الكعك
ملعقة كبيرة من مربى الفراولا

الطريقة :

١ – تمزج فتات الكعك والشيكولاتة والمربى وعصير الليمون وتعجن جيدا ثم تقطع كرات صغيرة حجم البندق وتكور .

٢ – تغطى كل كرة بجزء من الفندان ثم تدحرج فى مسحوق الشيكولاتة .

٣ – توضع فى أطباق صغيرة من الورق .

بلح بالكرملة

المقادير : علبة بلح مصرى ، مقدار من الكرملة (ص ٨٠٥) ، ¼ مقدار من عجينة فندان بالجوز (ص ٨٠٥)

الطريقة :

١ — أعداد البلح : يوضع البلح شيئاً فشيئاً فى ماء مغلى بضع دقائق ثم يلشل وتزال القشرة الرفيعة بسكين أو باليد ثم يجفف البلح ويشق طولا من جنب واحد وتنزع النواة.

٢ — تستبدل النواة بقطعة مبرومة من عجينة الفندان.

٣ — توضع قطعة خشب رفيعة (خلة) بطرف البلحة ثم تغمس فى الكرملة وترفع وتصفى وتوضع على صحن مدهون بالبرافين ، وتكرر العملية حتى ينتهى مقدار البلح.

٤ — يترك البلح حتى يجف ثم تنزع الخلة .

ملحوظة : يوضع الإناء المحتوى على الكرملة على حمام مائى أثناء تغطية البلح لتبقى الكرملة بحالة سائلة .

البلح بالشيكولاتة

المقادير :

١ — يعد البلح بالطريقة السابقة ، ثم يستبدل بالنواة لوزة مقشورة أو قطعة مبرومة من فندان اللوز المغلى (صفحة ٨٥٧) أو فندان الجوز (صفحة ٨٥٥)

٢ — يغطى البلح بالشيكولاتة السائلة (صفحة ٨٥٧) المستعملة لتغطية الفندان الفرنسى (صفحة ٨٥٧) بالطريقة التى اتبعت فى تغطية البلح بالكرملة (صفحة ٨٥٨) .

البلح بجوز الهند

المقادير :

علبة بلح مصرى، ½ مقدار من عجينة فندان الجوز (صفحة ٨٤٥) أو ¼ مقدار من عجينة فندان اللوز المغلى؛ (٨٥٧)

½ كوب سكر سنترفيش، ¼ كوب ماء قليل من عصير الليمون
جوز هند مبشور جاف

محلول سكرى غليظ
(للتجميل)

الطريقة :

١ — يعد البلح بالكرملة (ص ٨٥٨)

٢ — تستبدل النواة بقطعة مبرومة من الفندان بشرط أن يظهر جزء منها .

٣ – يعمل المحلول السكرى ويغلى على النار حتى يغلظ قوامه.

٤ – يغطى البلح بالمحلول السكرى ثم يلشل بمقصوصة ، ويدحرج على جوز الهند المبشور مع الضغط حتى يلتصق به الجوز .

٥ – يعرض البلح للهواء مدة ¼ ساعة ، ثم يعبأ فى برطمان زجاج أو علبة صفيح أو يوضع فى أطباق ورق .

اللوز أو البندق بالكرملة

١ – يختار اللوز البرازيلى والبندق الكبير الحجم ويقشر كل (ينظر باب المتفرقات صفحة ٨٦١) .

٢ – يجفف اللوز فى الفرن وقد يحمص قليلا ثم تغمس المكسرات قليلا فى الكرملة السائلة (صفحة ٨٥٥).

تلشل المكسرات و توضع على مسطح مدهون بزيت البرافين .

الملبن

المقادير

١¼ كيلو من سكر الرؤوس ، لتر ماء	قطعة من ملح الليمون (حجم البندقة)
٥ ملاعق كبيرة من مسحوق النشا	ماء ورد عين جمل مقشور أو فستق مقشور

الطريقة :

١ – يذاب السكر فى الماء ويترك يغلى قليلا ثم يضاف إليه ملح الليمون .

٢ – يذاب النشا فى قليل من الماء البارد ويضاف إلى الخليط السابق ويقلب باستمرار على نار هادئة جداً مدة طويلة (حوالى ٣ ساعات) ثم ينزع من على النار.

٣ – توضع المكسرات وماء الورد تقلب فى صينية مرشوشة بمسحوق النشا والسكر الناعم . يترك ليجمد ثم يقطع على حسب الطلب .

ملحوظة : إذا أريد حشو الملبن بالجوز يقطع قطعاً مستطيلة ثم يرص الجوز ويلصق الطرفان بسرعة جيدا (وقد توضع الدوبارة قبل القفل مباشرة إذا أريد) .

متفرقات

الحشو الزائف

المقادير:

ملء كوب فتات خبز أفرنجى بايت	½ ملعقة شاى ملح ، قليل من الفلفل الأبيض
ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى	بشر وعصير ليمونة
½ ملعقة شاى بهار	ملعقة سمن ، مع بيض أو لبن للعجن

الطريقة: تخلط المقادير بعضها ببعض وتعجن بالبيض عجينة لينة نوعاً .

حشو البصل

المقادير

½ كيلو بصل مفرى	ملعقة كبيرة من سمن	½ ملعقة شاى زعتر
ملء كوب فتات خبز أفرنجى بايت	ملح ـ فلفل ـ بهار	بيض أو لبن للعجن

الطريقة: يدعك البصل بالملح والفلفل والبهار ويضاف إليه الزعتر والسمن وفتات الخبز ويخلط الجميع جيداً . يعجن بالبيض أو اللبن عجينة لينة نوعاً .

قلية التلميع

١ ـ يؤخذ ملء ٢ كوب من الخلاصة الدكناء (صفحة ٣٥) ويرفع على النار ويترك حتى ينقص المقدار إلى النصف مع نزع الريم .

٢ ـ يترك على النار حتى يغلظ قوامه (أشبه بالعسل الأسود) ويجب ملاحظة تقليبه آناً فآناً خلال هذه المرحلة منعاً من الاحتراق .

٣ ـ يستعمل للتلميع ، وإذا أريد حفظه فيوضع فى برطمان ويغطى سطحه بطبقة من السمن ويحكم الغطاء ، وعند الاستعمال يوضع البرطمان فى حمام مائى حتى يسيل ثم يستعمل للتلميع .

البسطرمة

المقادير :

كيلو من لحم الفخذة البقرى	٣ - ٤ رأس ثوم
½ فنجان حلبة مدقوق ناعماً	½ فنجان شاى ملح ناعم

½ فنجان فلفل أحمر (أرناء وطى)

الطريقة :

١ - تنتخب قطعة لحم خاصة بالبسطرمة عرضها حوالى ٨ سم وبمسح بقطعة نسيج نظيفة ثم يعمل بها شقوق سطحية بحيث لا تنفصل أجزاؤها تحشى الشقوق بالملح .
٢ - تلف جيداً فى ورقة وتثقل بثقل وتترك مدة ٢٤ ساعة .
٣ تشطف بالماء وتعلق مدة ٣ أيام فى الهواء .
٤ - يقصص الثوم ويدق جيدا ثم يضاف إليه الحلبة والفلفل الأحمر وقليل من الملح ويدق الجميع ثم يعجن الخليط بالماء عجينة تصلح للتغطية .
٥ - تغطى قطعة اللحم صباحا بالخليط السابق وتساوى وقد يستعان على ذلك ببل اليد بقليل من الماء .
٦ - تعلق فى الهواء حتى تجف تماماً (حوالى ٣ أيام) وتستعمل على حسب الطلب .

السجق (رقم ١)

المقادير :

كيلو من لحم فخذة ضأن أو بتلو	فنجان شاى صغير نبيذ أو ½ فنجان خل عنب . أمعاء بتلو رفيعة .
⅛ كيلو لية مقطعة بالسكين	قليل من البهارات والملح والفلفل .
قليل من الكسبرة المدقوقة ناعماً	

الطريقة :

١ - تعد الأمعاء كما فى الممبار (ينظر باب اللحوم).
٢ - تفرى اللحم ويخلط بباقى المقادير ويتبل جيدا .

٣ — تحشى الأمعاء بالخليط السابق باستعمال القمع أو باليد .

٤ — يضغط باليد على الأمعاء المحشوة على أبعاد متساوية قدرها ٨ — ١٠ سم لعمل فراغ بدون حشو .

٥ — يؤتى بقطعتين من الأمعاء السابقة المحشوة ويلف الجزء الخالى من الحشو على بعضه لتكوين حلقة محكمة الربط أشبه بالسلسلة .

٦ — يكرر عمل الحلقات حتى ينتهى المقدار .

السجق (رقم ٢)

المقادير :

كيلو لحم نخذة ضأن	بصلة صغيرة مفرية ناعماً	½ فنجان شاى خل ، ½ فنجان
أمعاء ضأن رقيقة	ملح فلفل	ماء ، سمن للتحمير

الطريقة :

١ — يفرى اللحم غليظاً ويضاف إليه البصل والملح والفلفل .

٢ — تحشى الأمعاء وتجزأ أطوالا (كالسجق رقم ١) .

٣ — تشوى نصف شواء ثم تحمر فى السمن .

٤ — يصب عليها مقدار الخل والماء وتترك على النار حتى تنضج .

تقشير اللوز

يوضع اللوز المقشور فى ماء بارد ويرفع على النار حتى يغلى غلوة واحدة ، ثم يرفع من الماء ويشطف بماء بارد ويقشر .

تقشير الفستق

يصب ماء مغلى على الفستق المقشور ويترك فيه ثلاث دقائق ثم يلشل وتنزع القشرة الرفيعة

تقشير البندق

يوضع البندق المقشور فى مقلاة حديد ويوضع على نار هادئة مع التقليب أو يوضع فى صينية فى فرن متوسط الحرارة . يدعك باليد لإزالة القشرة الرفيعة .

تقشير الجوز

يوضع الجوز المقشور فى ماء ساخن وتزال القشرة الرفيعة باحتراس بسكين أو باليد .

اللوز المملح (رقم ١)

يحمص اللوز المقشور (يترك بقشرته البنية الرقيقة) فى الفرن ثم يرش بقليل من الماء المالح و يترك ليجف .

اللوز المملح (رقم ٢)

المقادير :

¼ كيلو لوز مقشور ، ١ و ٢ معلقة زبد أو زيت سلاطة، ملح ناعم ،قليل من الفلفل الأحمر

الطريقة :

١ - يقشر اللوز وتنزع القشرة الرفيعة بالطريقة السابقة ثم يجفف .
٢ - يحمر فى المادة الدهنية تحميرا خفيفاً ثم يصفى جيدا .
٣ - يرش بالملح والفلفل الأحمر ويحمص فى الفرن .

تحضير الزبيب

١ - يزال عنق الزبيب ويمسح بقطعة نسيج نظيفة أو ينظف بدعكه بقليل من الدقيق على سطح منخل سلك .
٢ - تزال بذور الزبيب الدربلى والسلطانى ويستعمل كما هو أو يقطع على حسب الصنف

تحضير البقسماط

يقطع الخبز الأفرنجى ويوضع على صينية ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يجف تماماً . يدق ناعماً وينخل ويعبأ فى علبة لحين الاستعمال .

عمل الخبز المقدد (توست)

١ - يقطع الخبز الأفرنجى البائت أشكالا على حسب الطلب (مستديرات أو مثلثات أو مستطيلات ألخ) وتزال القشرة الخارجية الصلبة .

٢ – يوضع فى صينية فى فرن متوسط الحرارة حتى يتورد لونه خفيفاً ، أو يوضع تحت الشواية فى أفران الغاز أو الكهرباء .

الخبز المحمر

يقطع الخبز الأفرنجى البائت حلقات ، أو مكعبات صغيرة (إذا أريد تقديمه مع الحساء). تزال القشرة الخارجية الصلبة ويحمر فى السمن ثم يرفع على ورقة لامتصاص السمن.

الكشك باللبن الزبادى

المقادير :

مقدار من الدقيق يكفى لتكوين عجينة يابسة نوعاً ، سلطانية لبن زبادى كبيرة الحجم ملعقةملح ناعم .

الطريقة :

١ - يرب اللبن قليلا ويذاب فيه الملح ، ثم يضاف الدقيق تدريجياً مع التقليب المستمر حتى تتكون عجينة لينة نوعاً ولزجة ، ويترك ليختمر يوماً أو يومين .
٢ - تشكل على هيئة قرص وتوضع على لوح مرشوش بالدقيق .
٣ - تترك حتى تجف تماماً مع تقليبها مرتين كل يوم .
٤ - تحفظ كما هى أو تدق ناعماً ، وتوضع فى كيس قماش أو علبة نظيفة .

الكشك باللبن الحليب

المقادير : ½ كيلو لبن حليب ، ملعقة شاى ملح .

مقدار من الدقيق يكفى لتكوين عجينة لزجة (متوسطة الليونة) .

الطريقة :

١ - يذاب الملح فى اللبن ثم يضاف إليه الدقيق تدريجياً مع التقليب المستمر حتى تتكون عجينة متوسطة .

٢ ـ تترك حتى تختمر (حوالى أربعة أيام) ثم يضاف إليها قليل من الدقيق وتلت .
٣ ـ تشكل أقراصاً وتجفف وتحفظ كالسابق .

الكشك الصعيدى

مقدار من البرغل ، لبن رائب ، ملح .

الطريقة :

١ ـ يغسل البرغل جيدا ويجفف على منخل أو غربال .
٢ ـ يوضع البرغل فى ماجور اسكندرانى ويغطى بمقدار من اللبن الرائب المملح ويترك وم التالى .
٣ ـ تكرر العملية خمس مرات بإضافة مقدار من اللبن الرائب المملح يكفى لتغطية البرغل .
٤ ـ يشكل الكشك على هيئة كرات صغيرة ويجفف بالطريقة السابقة .

طهى الكشك

١ ـ يذاب الكشك فى قدر من اللبن أو المرق أو الماء م يصفى .
٢ ـ يغلى المرق ويضاف إليه الكشك الممزوج بالسائل مع التقليب المستمر . ويغلى مدة خمس دقائق .
٣ ـ يحمر البصل المفرى غليظاً نوعاً فى مقدار من السمن ، ثم يرفع ويصب السمن المتخلف على الكشك السابق .
٤ ـ يغرف فى صحون وتترك حتى تهدأ حرارته قليلا ثم يجمل بالبصل المحمر .

فهرست



تم بحمد الله

طبع كتاب « أصول الطب »

القاهرة

رقم الإيداع ١٩٧٩/٢٩٨٦
الترقيم الدولى ٨ — ٦٩ — ٧٠٠١

مطبعة المعرفة
عمارة التأمين - ميدان لاظوغلى
ت ٣٣٩٩٠٠